अखिल भारतीय प्राच्यविद्यासम्मेलन
शतवर्ष महोत्सव ग्रंथमाला – ८१

शाण्डिल्योपनिषद्

डॉ. कलापिनी अगस्ती

प्रधानसंपादक
आचार्य श्रीनिवास वरखेडी
कुलगुरु

संपादक
आचार्य मधुसूदन पेन्ना
संचालक, संशोधन व प्रकाशन विभाग



कविकुलगुरु कालिदास संस्कृत विश्वविद्यालय
रामटेक, जि. नागपुर (महाराष्ट्र)
२०२०

शीर्षक	–	**शाण्डिल्योपनिषद्**
लेखिका	–	डॉ. कलापिनी अगस्ती
प्रधानसंपादक	–	आचार्य श्रीनिवास वरखेडी कुलगुरु, क.का.सं.वि., रामटेक
संपादक	–	आचार्य मधुसूदन पेन्ना संचालक, संशोधन व प्रकाशन विभाग, क.का.सं.वि., रामटेक
अखिल भारतीय प्राच्यविद्या सम्मेलन	–	प्रो. गौतम पटेल, अध्यक्ष प्रो. सरोजा भाटे, सचिव प्रो. ग. उ. थिटे, उपाध्यक्ष
संपादक मंडळ रामटेक	–	डॉ. दिनकर मराठे, क.का.सं.वि., डॉ. वीणा गानु, नागपुर.
प्रकाशन वर्ष	–	२०२०
आवृत्ती	–	प्रथम
मूल्य	–	रू. २२२/–
आय.एस.बी.एन.	–	978-93-85710-38-4
मुखपृष्ठ	–	श्री. उमेश पाटील
मुद्रक	–	दुर्गा प्रिन्टींग, नागपूर
प्रकाशक	–	कुलसचिव, क.का.सं.वि., रामटेक प्रशासकीय भवन, मौदा रोड, रामटेक.

PREFACE

It is indeed a matter of great pleasure and pride for Kavikulaguru Kalidas Sanskrit University, Ramtek to have this rarest opportunity of hosting the 50th session of All India Oriental Conference at Nagpur. This AIOC-50th session at Nagpur will be forever remembered by all as the year 2019 also happens to be the year of Centenary Celebration of AIOC. The premier objective with which the great scholars of yester years had contemplated and established this national academic event called All India Oriental Conference has been achieved through these years with scores of young scholars contributing significantly to the treasure house of knowledge through their valuable research work.

The research of yore and of the present should be properly recorded so as to make it easily available to all lovers of knowledge and wisdom in the years to come. With this objective, we have contemplated to commemorate the 100th year of this grand event of 50th session of AIOC by way of publishing 100 monographs on different subjects in four languages viz., Sanskrit, Hindi, Marathi and English. It is no doubt a herculean task but still worth of it, for the reason that these 100 monographs will inspire many young scholars to take upon a fresh study and research of the oriental subjects with more vigour and zeal.

The AIOC Centenary Publication Series includes wide variety of subjects like Literature, Language, Veda, Indian Philosophy, Sanskrit Grammar, Law, Children Literature, Yoga, Astronomy and Astrology, Ayurveda, Pali, Prakrit, Jain, Buddhism, Education, Library Science, Poetics, Aesthetics, and Indology. It also includes reprint of some rare texts of academic importance which have gone out of print are not easily available. We wish to mark this centenary celebrations with this series that connects the glory of the past and aspirations of future. I place on record my sincere gratitude to all the authors of these monographs who have kindly contributed to the richness of this series.

I am confident that the books published in these series will definitely inspire the lovers of Oriental Learning in general and of Sanskrit Language and Literature in particular.

On this occasion, we have published a memorable book of all the speeches of Section-Presidents of all previous sessions of AIOC. It is indeed a very capacious addition to any collection. I with all respect thank two eminent scholars of our times - Prof. Gautam Patel, President and Prof. Saroja Bhate, General Secretary, the torch bearers of AIOC who have not only encouraged us in this venture but also made all efforts to provide these valuable historical speeches for us.

I thank all executive members of AIOC and my colleagues of the varsity for making this event a grand success. My words fall short in describing the painstaking efforts and scholarly commitment of my esteemed colleague Prof. Madhusudan Penna, local secretary of this session in bringing out this series.

I also take this opportunity to profusely thank Shri. Subhash Jain and Shri Dipak Jain, the proprietors of New Bharatiya Book Corporation, New Delhi for their enthusiastic approach and timely work with all precision and grace.

Let us all sanctify ourselves in the eternal flow of wisdom by reading these books and recommending these to others also!

सरस्वती श्रुतिमहती महीयताम्

Ramtek
10th January 2020

Prof. Srinivasa Varakhedi
Vice Chancellor, KKSU

Kavikulaguru Kalidas Sanskrit University
All India Oriental Conference

100th Year 50th Session
10th-12th January, 2020

Chief Patron
Hon'ble Nitin Gadkari
Minister of Road, Transport & Highways of India

Patron
Prof. Srinivasa Varakhedi
Vice Chancellor, KKSU, Ramtek

AIOC President
Prof. Gautam Patel
Chairman, Sanskrit Seva Samiti, Ahmedabad.

AIOC General Secretary
Prof. Saroja Bhate
Professor of Sanskrit (Retd.), Pune University, Pune

AIOC Local Secretary
Prof. Penna Madhusudan
Dean, KKSU, Ramtek

Additional Local Secretary
Dr. Harekrishna Agasti
Dr. Kalapini Agasti
Dr. Dinakar Marathe
Dr. Parag Joshi

Organising Committee
Prof. C.G. Vijayakumar, Registrar (I/c) & Dean, KKSU, Ramtek
Prof. Nanda Puri, Dean, KKSU, Ramtek
Prof. Krishnakumar Pandey, Dean, KKSU, Ramtek
Prof. Laita Chandratre, Dean, KKSU, Ramtek
Dr. Ramachandra Joshi, Finance Officer, KKSU, Ramtek
Dr. Umesh Shivahare, Controller of Examination, KKSU, Ramtek
Dr. Dipak Kapade, Librarian, KKSU, Ramtek
Dr. Renuka Bokare, PRO, KKSU, Ramtek
Shri. Rajivranjan Mishra, Technical Head, KKSU, Ramtek

Shri. Pravin Kalambe, Security Officer, KKSU, Ramtek

Reception Committee

Prof. Srinivasa Varakhedi, Chairperson Reception Committee & VC, KKSU
Parampujya Govindagiri Swamiji, Rishikesh
Prof. P.T. Chande, Former VC, KKSU
Prof. Uma Vaidya, Former VC, KKSU
Prof. Vijendra Kumar, VC, National Law University, Nagpur
Prof. Rajnish Shukla, VC, National Hindi University, Wardha
Prof. Vinayak Kane, VC, RTM Nagpur University, Nagpur
Shri. Krupal Tumane, Member of Parliament
Shri. Girishji Vyas, Member of Legislative Council
Shri. Chandrashekhar Bawankule, Guardian Minister, Nagpur
Prof. Vishram Jamdar, Director, VNIT, Nagpur
Dr. Bhushankumar Upadhyay, Commissioner of Police, Nagpur
Shri. Vijay Phanshikar, Editor, The Hitavada, Nagpur
Shri. Rajkumar Tirpude, Tirpude Group of Insitutions, Nagpur
Shri. Mohabbat Singh, Tuli International, Nagpur.
Shri. Chandragupta Varnekar, Principal Retd., Nagpur
Shri. Suresh Sharma, Baidyanath, Nagpur
Shri. Prabhakar Rao Mundle, Dharampeth Educational Institutions, Nagpur

Executive Committee

Prof. G. U. Thite,
Vice President

Dr. Brijeshkumar Shukla,
Treasurer

Members

Dr. Rajni Satish Chandra Jha
Prof. Shukla Ramakant
Dr. Behera Ranjit
Dr. Meena Shukla
Dr. Nirmala Kulkarni
Dr. Roy Gauri Nath
Dr. Tripathi Uma Rani
Dr. Pushpa Jha
Dr. Basu Ratna
Dr. Mithilesh Kumar
Prof. Singh Prasoon Dutta
Shri. Mishra Arun Ranjan
Dr. Mishra Baidyanath
Dr. Tripathi Rajendra Rasraj
Shri. Harshdev Madhav
Dr. Kamdev Jha
Dr. Parinita Deshpande
Dr. Jha Udayanath (Ashok)

शाण्डिल्योपनिषद्

विषयानुक्रम

अ) प्रथम अध्याय

1) प्रथमखंड

अष्टांगयोगनिर्देश

दशविधयम

2) द्वितीयखंड

दशविधनियम

3) तृतीयखंड

आठ प्रकारचे आसन

आसनजयाचे फळ

4) चतुर्थखंड

नाडीसंख्या जिज्ञासा

प्राणाचे प्रमाण

कुम्भकविधी

अग्निस्थान

कुण्डलिनी स्वरूप

चौदा नाड्या

दश प्राण

नाडीशोधन

5) पंचम खंड

योग अधिकारी

मठ लक्षण

नाडीशोधन अभ्यास कालावधी

6) षष्ठ खंड

प्रणवात्मक प्राणायाम

प्रणववर्ण ध्यानप्रकार

प्राणाभ्यासप्रकार

7) सप्तम खंड

सुषुम्नामल शुद्धिसाठी प्राणायाम

आहारनियम

मनोन्मनी अवस्था

बंधत्रय

प्राण–अपान–योग फळ

कुम्भक–अभ्यास फळ

वैष्णवी मुद्रा

खेचरी मुद्रा

कैवल्यप्राप्ती

योगज्ञानीयांचा मनोलय

प्राणस्पन्दनिरोध

मनःस्पन्दनिरोध

प्राणजयाचा उपाय

धारणा विशेष

संयमाद्वारे विविध सिद्धींची प्राप्ती

8) अष्टम खंड

पाच प्रकारचा प्रत्याहार

9) नवम खंड

पंचविध धारणा

10) दशम खंड

द्विविध ध्यान

11) एकादश खंड

समाधीचे स्वरूप

ब) द्वितीय अध्याय

निर्विशेष ब्रह्मस्वरूप

ब्रह्माचे अनिर्देश्यत्व

ब्रह्माचे अवाङ्मानसगोचरत्व

परमात्मत्व

गुरु उपदेशाने आत्मज्ञानप्राप्ती

क) तृतीय अध्याय

1) प्रथम खंड

ब्रह्माचे रूपत्रय

निष्कल ब्रह्म

सकल ब्रह्म

सकल निष्कलब्रह्म

2) द्वितीय खंड

परब्रह्मनिर्वचन

आत्मतत्त्वनिर्वचन

महेश्वरत्वनिर्वचन

दत्तात्रेयनिर्वचन

निरुक्तिवेदनफळ

शाण्डिल्योपनिषद्

उपोद्घात

शाण्डिल्य महर्षींनी सांगितलेल्या ब्रह्मज्ञानाला शाण्डिल्यविद्या म्हणतात. या उपनिषदात याच विद्येचे वर्णन असल्याने त्यास शाण्डिल्योपनिषद् हे नामाभिधान करण्यात आले आहे. या उपनिषदाचा वर्णित विषय हा ब्रह्मविद्या आहे. ज्याप्रकारे ब्रह्विद्येला विविध उपनिषदांमध्ये आनंदविद्या भूमाविद्या, संवर्गविद्या, दहरविद्या, बालाकिविद्या, मैत्रेयीविद्या, पुरुषविद्या इ. नामाभिधाने दिली जातात तद्वत् ब्रह्मर्षी शाण्डिल्यांच्या नावावर यास शाण्डिल्यविद्या म्हटले आहे.

या उपनिषदाच्या आरंभी चारही वेदांचे जाणकार असलेल्या शांडिल्य मुनींनी अथर्व ऋषींना कल्याणकारी ब्रह्मविद्या सांगण्याची विनंती केली. तेव्हा अथर्वऋषींनी या विद्येला ज्ञात करून देणाऱ्या योगाच्या आठ अंगाचे विस्तृत वर्णन केले. यम, नियम, आसन, प्राणयाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आणि समाधी या योगाच्या आठ अंगांचे त्यांच्या प्रकारासह विस्तृत विवेचन केले आहे. यानुषंगाने अनेक हठयोगिक प्रक्रियांचेही वर्णन या उपनिषदात आले आहे.

अथर्वऋषींनी शाण्डिल्य महर्षींना सत्य, विज्ञान आणि आनंदरूप असलेल्या ब्रह्माचे सर्वव्यापकत्व विविध उदाहरणांद्वारे सांगितले आहे. ज्या तत्त्वाचा उदय होत नाही, अस्त होत नाही, जे अवयवरहित आहे, जे अचिंतनीय आहे व जे केवळ ज्ञानाद्वारेच जाणता येतो, जे सर्वव्यापी, अत्यंत सूक्ष्म, निरंजन, निष्क्रिय, चैतन्यमय, आनंदरूप, एकरस, अनंत आहे ते तत्त्व म्हणजे परब्रह्म होय. योगज्ञानानेच तो जाणल्या जातो. आत्मज्ञान झाल्यानंतर साधकासाठी शोकाचा अंत होतो. तो शाश्वत आनंदाचा धनी होतो.

आत्मस्वरूपाचे श्रवण केल्यानंतर शाण्डिल्यमहर्षींनी अथर्वऋषींना प्रश्न केला की, हे जे अद्वितीय, अक्षर ब्रह्मतत्त्व आहे ते विश्वाला कशाप्रकारे उत्पन्न करते? यावर अर्थर्वांनी जिज्ञासाशमनासाठी सांगितले की हे परब्रह्म जरी निष्क्रिय, अक्षर असले तरी ते

सकल, निष्कल आणि सकल–निष्कल भेदाने तीन प्रकारचे आहे. जे सत्य, अनंत, सर्वव्यापी, अनिर्देश्य तत्त्व आहे ते त्याचे निष्कल स्वरूप आहे. त्रिगुणात्मिका प्रकृती, माया हिच्या सहाय्याने तो अखिल ब्रह्माण्डाचा ईश्वर होतो, हे त्याचे सकल रूप होय व हा ईश्वर मी प्रजावान व्हावे या विचाराने आत्मशक्तीचा विकास करतो, भक्तांवर अनुग्रह करण्यासाठी विविध रूपांनी अवतरीत होतो, ते या परमतत्त्वाचे सकल–निष्फल रूप होय.

ते तत्त्वच ब्रह्म, विष्णू, रुद्र, इन्द्र, असून सर्वत्र व्याप्त आहे. ते तत्त्व स्वतः वृद्धि प्राप्त करते व अन्य तत्त्वांनाही वर्धित करते म्हणून त्यास परब्रह्म म्हणतात. ते सर्वत्र व्याप्त असून, सर्व तत्त्वांचे ग्रहण करते म्हणून त्यास आत्मा म्हणतात, हे तत्त्व निरतिशय ऐश्वर्य संपन्न असल्याने त्यास महेश्वर म्हणतात, या सर्व शब्दांच्या व्युत्पत्ती या उपनिषदांमध्ये वर्णिल्या आहेत.

अत्यंत सरल, मार्मीक भाषेत क्लिष्ट वाटणाऱ्या योगप्रक्रियांचे विवेचन आणि वेदान्तनिर्दिष्ट परब्रह्म तत्त्वाचे विवेचन अत्यंत प्रभावीपणे या उपनिषदात मांडले आहे. योग–वेदान्त दर्शनाचा सुरेख समन्वय या उपनिषदात पहावयास मिळतो.

डॉ. कलापिनी अगस्ती

शाण्डिल्योपनिषद्

भद्रं कर्णेभिः – इति शान्तिः

प्रथमोध्यायः

(योगाष्टाङ्गनिर्देशः)

शाण्डिल्यो ह वा अथर्वाणं पप्रच्छात्मलाभोपायभूतम् अष्टांगयोगम् अनुब्रूहीति।।1।। सः होवाचाथर्वा – यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहार – धारणाध्यानसमाधयोऽष्टाङ्गानि।।2।। तत्र दश यमाः। तथा नियमाः। आसनान्यष्टौ। त्रिः प्राणायामः। पञ्च प्रत्याहाराः। तथा धारणाः। द्विप्रकारं ध्यानम्। समाधिस्त्वेकरूपः।।3।।

शब्दार्थ – पप्रच्छ – विचारले, आत्मलाभोपायभूतम् – आमोन्नतीचा उपाय असलेला, अष्टांगयोगम् – आठ अंगानी युक्त असलेला, अनुब्रुहि – सांग, उवाच – म्हणाला, द्विप्रकारं – दोनप्रकारचे.

संधिविच्छेद – पप्रच्छात्मलाभोपायभूतम् – पप्रच्छ + आत्मलाभ + उपायभूतम्। अनुब्रूहीति – अनुब्रूहि + इति। होवाचाथर्वा – ह + उवाच + अथर्वा। यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टाङ्गानि – यम + नियम + आसन + प्राणायाम + प्रत्याहार + धारणा + ध्यान + समाधयः + अष्ट + अंगानि। आसनान्यष्टौ – आसनानि + अष्टौ। समाधिस्त्वेकरूपः – समाधिः + तु + एकरूपः।

अर्थ – शाण्डिल्यांनी महर्षी अथर्वांना आत्मलाभाचा (स्वरूपज्ञानाचा), उपाय असलेला अष्टांगयोग विचारला तेव्हा आचार्य अथर्वांनी यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आणि समाधी ही आठ अंगे आहेत असे सांगितले. त्यामध्ये यमाचे दहा प्रकार असून नियमही तेवढेच (दहा प्रकारचे) आहेत. प्राणायाम हा तीन प्रकारचा आहे तर प्रत्याहार आणि धारणा या प्रत्येकी पाच प्रकारच्या आहेत. ध्यान हे दोन प्रकारचे आहे. तर समाधी ही केवळ एकच आहे.

वैशिष्ट्य – पातञ्जल योगाप्रमाणे या उपनिषदातही योगाची आठ अंगे सांगितली आहेत. फक्त त्यांच्या उपांगांच्या प्रकारात भिन्नता आढळते. हठयोगाप्रमाणे ही उपांगे वर्णिली आहेत.

दशविधयमनिरूपणम्

तत्राहिंसा–सत्य–अस्तेय–ब्रह्मचर्य–दया–आर्जव–क्षमा–धृति–मिताहार–शौचानि च इति यमा दश।।4।। तत्र अहिंसा नाम मनोवाक्कायकर्मभिः सर्वभूतेषु सर्वदाक्लेशजननम्।।5।। सत्यं नाम मनोवाक्कायकर्मभिः भूतहितयथार्थ–अभिभाषणम्।।6।। अस्तेयं नाम मनोवाक्कायकर्मभिः परद्रव्येषु निःस्पृहा।।7।। ब्रह्मचर्यं नाम सर्वावस्थासु मनोवाक्कायकर्मभिः सर्वत्र मैथुनत्यागः।।8।। दया नाम सर्वभूतेषु सर्वत्रानुग्रहः।।9।। आर्जवं नाम मनोवाक्कायकर्मणां विहित–अविहितेषु जनेषु प्रवृत्तौ निवृत्तौ वा एकरूपत्वम्।।10।। क्षमा नाम प्रिय–अप्रियेषु सर्वेषु ताडनपूजनेषु सहनम्।।11।। धृतिर्नामार्थहानौ स्वेष्टबन्धुवियोगे तत्प्राप्तौ सर्वत्र चेतःस्थापनम्।।12।। मिताहारो नाम चतुर्थांशावशेषकसुस्निग्धमधुराहारः।।13।। शौचं नाम द्विविधं बाह्यमान्तरं चेति। तत्र मृज्जलाभ्यां बाह्यम्। मनःशुद्धिरान्तरम्। तदध्यात्मविद्यया लभ्यम्।।14।।

इति प्रथमः खण्डः

संधिविच्छेद – तत्राहिंसा – तत्र + अहिंसा। मनोवाक्कायकर्मभिः – मनः + वाक् + काय + कर्मभिः। सर्वदाक्लेशजननम् – सर्वदा + अक्लेशजननम्। सर्वत्रानुग्रहः – सर्वत्र + अनुग्रहः। धृतिर्नामार्थहानौ – धृतिः + नाम + अर्थहानौ। स्वेष्टबन्धुवियोगे – स्व + इष्ट + बन्धु + वियोगे। चतुर्थांशावशेषकसुस्निग्धमधुराहारः – चतुर्थांश + अवशेषक + सुस्निग्ध + मधुर + आहारः। बाह्यमान्तरं – बाह्यम् + आन्तरम्। मृज्जलाभ्यां – मृत् + जलाभ्यां। मनःशुद्धिरान्तरम् – मनःशुद्धिः + आन्तरम्। तदध्यात्मविद्यया – तत् + अध्यात्मविद्यया।

शब्दार्थ – अस्तेय – चोरी न करणे, दया – करूणा, ब्रह्मचर्य – इन्द्रियनिग्रह, आर्जव – ऋजुता, धृति – धैर्य, मिताहार – मोजका आहार, शौच – शुध्दता, भूतहित – प्राणिमात्रांच्या कल्याणार्थ, अभिभाषण बोलणे, विहित–अविहितेषु – नेमूण दिलेल्या वा न नेमलेल्या, चेतःस्थापनम् – चित्त लावणे

त्यापैकी अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, दया, आर्जव, क्षमा, धृती, मिताहार आणि शौच हे यमाचे दहा प्रकार होय.

त्यापैकी मनाने, वाणीने, शरीराने आणि कर्माने कोणत्याही प्राण्याला कधीही क्लेश न पोहचविणे म्हणजे अहिंसा होय.

मनाने, वाणीने, शरीराने आणि कार्याने सर्व प्राणीमात्रंशी कल्याणदायी व यथार्थ संभाषण करणे, व्यवहार करणे म्हणजे सत्य होय.

मनाने, वाणीने, शरीराने व कर्माने दुसऱ्यांच्या धनाची (द्रव्याची) स्पृहा न बाळगणे म्हणजे अस्तेय होय. (सोन्यापासून गवताच्या पात्यापर्यंत कोणत्याही परद्रव्याबद्दल निस्पृहा ठेवणे अस्तेय होय.)

सर्व परिस्थितींमध्ये मनाने, वाणीने, शरीराने व कर्माने मैथुनत्याग करणे म्हणजे ब्रह्मचर्य होय. सर्व प्रकारच्या प्राणिमात्रंवर नेहमी अनुग्रह करणे म्हणजे दया होय.

विहीत कर्मांमध्ये वा अविहित कर्मांमध्ये प्रवृत्त वा निवृत्त असणाऱ्या सर्व लोकांमध्ये मनाने, वाणीने, शरीराने व कर्माने नेहमी एकरूपत्वाची/समानतेची भावना ठेवणे म्हणजे आर्जव होय.

प्रिय असलेल्या वा अप्रिय असलेल्या कोणाकडूनही अपमान मिळो वा मान मिळो ते सहन करण्याची क्षमता म्हणजे क्षमा होय.

धनाचा नाश होवो वा प्रियजनांचा संयोग होवो अथवा वियोग होवो अशा सर्वच परिस्थितीत चित्त विचलित होवू न देणे म्हणजे धृती होय.

पोटाचा चवथा भाग रिक्त राहिल एवढा सुस्निग्ध आणि रूचकर आहार ग्रहण करणे म्हणजे मिताहार होय. (पोटातील चार भागांपैकी दोन भाग अन्न, एक भाग पाणी व चवथा भाग हवा खेळण्यासाठी रिक्त असणे) मिताहारात अपेक्षित आहे.

शौच म्हणजे शुद्धता ती बाह्य शुद्धता आणि आंतरिक शुद्धता अशा दोन प्रकारची आहे. यापैकी माती, पाणी इत्यादिंनी शरीराची शुद्धी करणे म्हणजे बाह्य शुद्धता होय तर मनाला शुद्ध करणे म्हणजे आंतरिक शुद्धता होय. आन्तरिक शुद्धता ही केवळ अध्यात्मविद्येनेच शक्य आहे.

(प्रथम खंड समाप्त)

दशविधनियमनिरूपणम्

तपः–संतोष–आस्तिक्य–दान–ईश्वरपूजन–सिद्धान्तश्रवण–ह्री–मति–जप – व्रतानि दश नियमाः ।।1।। तत्र तपो नाम विध्युक्तकृच्छ्रचान्द्रायणादिभिः शरीरशोषणम् ।।2।। संतोषो नाम यदृच्छालाभतुष्टिः ।।3।। आस्तिक्यं नाम

वेदोक्तधर्माधर्मेषु विश्वासः ।।4।। दानं नाम न्यायार्जितधनधान्यादेः श्रद्धयार्थिभ्यः प्रदानम् ।।5।। ईश्वरपूजनं नाम प्रसन्नस्वभावे यथाशक्ति विष्णुरुद्रादिपूजनम् ।।6।। सिद्धान्तश्रवणं नाम वेदान्तार्थविचारः ।।7।। ह्रीर्नाम वेदलौकिकमार्गकुत्सित कर्मणि लज्जा ।।8।। मतिर्नाम वेदविहित कर्ममार्गेषु श्रद्धा ।।9।। जपो नाम विधिवत्–गुरु–उपदिष्ट–वेद–अविरूद्ध –मन्त्र– अभ्यासः। तद्विविधं वाचिकं मानसं चेति। मानसं तु मनसा ध्यानयुक्तम्। वाचिकं द्विविधमुच्चैरूपांशुभेदेन। उच्चैरूच्चारणं यथोक्तफलम्। उपांशु सहस्रगुणम्। मानसं कोटिगुणम् ।।10।। व्रतं नाम वेदोक्त विधि–निषेधानुष्ठानैयत्यम् ।।11।।

इति द्वितीयखण्डः

अर्थ – तप, संतोष, आस्तिक्य, दान, ईश्वरपूजन, सिद्धान्तश्रवण, ह्री, मती, जप, व्रत हे दहा नियम होय. त्यापैकी विधिपूर्वक अनुष्ठान केलेल्या कृच्छ्र, चांद्रायण इत्यादि व्रतांद्वारे शरीराचे शोषण करणे म्हणजे तप होय.

प्राप्त वस्तुविषयी सहजवृत्तिने समाधानी राहणे म्हणजे संतोष होय.

वेदांनी सांगितलेल्या धर्म–अधर्मांवर पूर्ण विश्वास असणे म्हणजे आस्तिकता होय.

न्याय्यमार्गाने प्राप्त केलेल्या धन, धान्य इत्यादिंचे अत्यंत श्रद्धेने याचकांना वितरण करणे म्हणजे दान होय.

प्रसन्न अन्तःकरणानी आपल्या सामर्थ्यानुसार विष्णू, रुद्र इत्यादि देवतांची पूजा–अर्चना करणे म्हणजे ईश्वरपूजन होय.

वेदान्तशास्त्रच्या अर्थाचे परिशीलन करणे, तात्पर्यार्थ जाणणे म्हणजे सिद्धान्तश्रवण होय.

वैदिक आणि लौकिक मार्गांनी निंदनीय मानलेल्या कर्मांना करण्यात लज्जा अनुभवणे म्हणजे ह्री होय.

वेदनिर्दिष्ट कर्ममार्गांविषयी श्रद्धा बाळगणे म्हणजे मती होय.

गुरु उपदिष्ट आणि वेदांशी विरूद्ध नसलेल्या अशा मंत्रांचा विधिपूर्वक अभ्यास करणे म्हणजे जप होय. हा जप वाचिक आणि मानसिक अशा दोन प्रकारचा आहे. मनाने ध्यानयुक्त होवून केलेला जप म्हणजे मानसिक जप होय. वाचिक जप हा पुन्हा उच्चस्वरयुक्त आणि उपांशुभेदयुक्त असा दोन प्रकारचा आहे. उच्च उच्चारणाने केलेल्या जपाचे फळ हे त्या त्या प्रसंगात वर्णिल्याप्रमाणे मिळते आणि उपाशु जपाचे फळ हे उच्चजपाच्या हजारपटीने अधिक मिळते. तर मानसिक जपाचे फळ हे त्याच्याही करोडपटीने अधिक असते.

वेदवर्णित विधि निषेधांचे अनुष्ठान नियमपूर्वक करणे म्हणजे व्रत होय.

वैशिष्ट्य – पातंजल योगसूत्रांमध्ये यमाप्रमाणेच नियमाचीही पाच अंगे वर्णिली आहेत. ती म्हणजे शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय आणि ईश्वरप्रणिधान यापैकी शेवटची तीन अंगे म्हणजे तप, स्वाध्याय आणि ईश्वरप्रणिधान यांना एकत्रित क्रियायोग ही संज्ञा योगात आहे. मात्र हठयोगाने नियमांना दहा प्रकारांमध्ये वर्णिले आहे.

कृच्छ्र आणि चांद्रायण ही प्रायश्चित्त कर्मे होय.

द्वितीयखण्डः समाप्त

अष्टविधासननिरूपणम्

स्वस्तिकगोमुखपद्मवीरसिंहभद्रमुक्तमयुराख्यान्यासनान्यष्टौ ।

संधिविच्छेद – स्वस्तिकगोमुखपद्मवीरसिंहभद्रमुक्तमयुराख्यान्यासनान्यष्टौ – स्वस्तिक + गोमुख + पद्म + वीर + सिंह + भद्र + मुक्त + मयुर + आख्यानि + आसनानि + अष्टौ

आसन हे आठ प्रकारचे आहे ते म्हणजे स्वस्तिकासन, गोमुखासन, पद्मासन, वीरासन, सिंहासन, भद्रासन, मुक्तासन, मयुरासन.

1) स्वस्तिकासन – जानूर्वोरन्तरे सम्यक्कृत्वा पादतले उभे ।

ऋजुकायः समासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ।।

संधिविच्छेद – जानूर्वोरन्तर – (जानु + उरू) + अन्तरे, तत्प्रचक्षते – तत् + प्रचक्षते

शब्दार्थ – पादतले – दोन्ही पायांचे तळवे, ऋजुकाय – सडपातळ शरीर असलेला, समासीनः – एकाग्र चित्त असलेला, प्रचक्षते – म्हणतात.

अन्वय – ऋजुकायः समासीनः उभे पादतले जानु – उर्वोरन्तरे सम्यक् कृत्वा, तत् स्वस्तिकं प्रचक्षते ।

अर्थ – हलके शरीर असलेला आणि एकाग्रचित्त असलेला साधक आपल्या दोनही पायांचे तळवे मांड्या आणि पोटऱ्या यांच्या मध्ये स्थिर करून सरळ ताठ बसल्यास या आसनाला स्वस्तिकासन म्हणतात.

वैशिष्ट्य – स्वस्तिकासन हे ध्यानात्मक आसन आहे. या आसनाला योगात महत्त्वाचे स्थान आहे.

2) गोमुखासन – सव्ये दक्षिणगुल्फं तु पृष्ठपार्श्वे नियोजयेत्।

दक्षिणेऽपि तथा सव्यं गोमुखं गोमुखं यथा।।

संधिविच्छेद – दक्षिणेऽपि – दक्षिणे + अपि

शब्दार्थ – सव्ये – डाव्या बाजूने, दक्षिणगुल्फं – उजव्या पायाची टाच, पृष्ठ – मागच्या बाजूने, पार्श्वे – बाजुला, नियोजयेत् – ठेवावे.

अन्वय – सव्ये दक्षिणगुल्फं तु पृष्ठपार्श्वे नियोजयेत् तथा दक्षिणे सव्यं (गुल्फं) (नियोजयेत्)। यथा गोमुखं (दृश्यते) तथा गोमुखं (गोमुखासनं) दृश्यते।

अर्थ – उजव्या पायाची टाच कमरेच्या डाव्या बाजूने तर डाव्या पायाची टाच कमरेच्या उजव्या बाजूने अशाप्रकारे स्थिर करावी जेणेकरून (दोन्ही गुडघे एकमेकांवर) गाईच्या मुखाप्रमाणे दिसतील. (या आकृती वरूनच) या आसनाला गोमुखासन म्हणतात.

वैशिष्ट्य – या आसनात पायांचे गुडघे एकमेकांवर स्थिर होत असल्याने ते गाईच्या मुखाप्रमाणे दिसतात म्हणूनच या आसनाला गोमुखासन म्हणतात.

3) पद्मासन – अङ्गुष्ठेन निबध्नीयाद्धस्ताभ्यां व्युत्क्रमेण च।

उर्वोरूपरि शाण्डिल्य कृत्वा पादतले उभे।

पद्मासनं भवेदेतत् सर्वेषामपि पूजितम्।।3।।

संधिविच्छेद – निबध्नीयाद्धस्ताभ्याम् – निबध्नीयात् + हस्ताभ्याम्। उर्वोरूपरि – उर्वोः + उपरि। भवेदेतत् – भवेत् + एतत्। सर्वेषामपि – सर्वेषाम् + अपि। पद्मासनम् – पद्म + आसनम्।

शब्दार्थ – निबध्नीयात् – बांधावे/धरावे, हस्ताभ्याम् – दोन्ही हातांनी, पादतले – तळवे

अन्वय – शाण्डिल्य, उभे पादतले उर्वो उपरि व्युत्क्रमेण कृत्वा हस्ताभ्यां अङ्गुष्ठेन निबध्नीयात् । तत् पद्मासनं भवेत् । एतत् सर्वेषामपि पूजितम् ।

अर्थ – हे शाण्डिल्यमुनी, दोन्ही पायांचे तळवे मांडीवर विरूद्ध दिशेने ठेवून त्या पायांचे अंगठे हातांनी धरावे (डाव्या पायाचा अंगठा उजव्या हाताने व उजव्या पायाचा अंगठा डाव्या हाताने धरावा) हेच पद्मासन होय. हे आसन सर्व आसनांमध्ये श्रेष्ठ मानल्या जाते.

वैशिष्ट्य – पद्मासन हे ध्यानात्मक आसन आहे.

4) वीरासन – एकं पादम् अथैकस्मिन् विन्यस्योरूणि संस्थितः ।

इतरस्मिंस्तथा चोरुं वीरासनमुदीरितम् ।।4।।

संधिविच्छेद – अथैकस्मिन् – अथ + एकस्मिन् , विन्यस्योरूणि – विन्यस्य + उरूणि, इतरस्मिंस्तथा – इतरस्मिन् + तथा, चोरुम् – च + उरूम्, वीरासनमुदीरितम् – वीरासनम् + उदीरितम् ।

शब्दार्थ – विन्यस्य – ठेवून, उदीरितम् – म्हटले आहे.

अन्वय – एकं पादम् एकस्मिन् उरूणि (स्थापयित्वा) तथा च इतरस्मिन् च अन्यस्य उरूणि (स्थापयित्वा) संस्थितः तत् वीरासनम् उदीरितम् ।

अर्थ – एक पाय त्याच्या विरूद्ध बाजूच्या मांडीवर व दुसरा पाय त्याच्या विरूद्ध बाजूच्या मांडीवर ठेऊन स्थिर बसावे. त्यास वीरासन म्हणतात.

5) सिंहासन – दक्षिणं सव्यगुल्फेन दक्षिणेन तथेतरम् ।

हस्तौ च जान्वोः संस्थाप्य स्वाङ्गुलीश्च प्रसार्य च ।।5।।

व्यात्तवक्त्रो निरीक्षेत नासाग्रं सुसमाहितः ।

सिंहासनं भवेदेतत् पूजितं योगिभिः सदा ।।6।।

संधिविच्छेद – तथेतरम् – तथा + इतरम्। स्वाङ्गुलीश्च – स्व + अगुलीः + च। भवेदेतत् – भवेत् + एतत्। सिंहासनं – सिंह + आसनम्।

शब्दार्थ – सव्यगुल्फेन – डाव्या टाचेने, प्रसार्य – पसरवून, व्यात्तवक्त्रे – तोंड उघडून, निरीक्षेत – दृष्टो एकाग्र करावी

अन्वय – दक्षिण–सव्यगुल्फेन तथा च इतरम् (सव्य) दक्षिणेन (दक्षिणगुल्फेन) च हस्तौ जान्वोः संस्थाप्य च स्वाङ्गुलीः च प्रसार्य व्यक्तवक्त्र सुसमाहितः नासाग्र निरीक्षेत् तत् सिंहासनं भवेत् (एतत्) योगिभिः सदा पूजितम्।

अर्थ – उजव्या पायाची टाच डाव्या पायाने आणि डाव्या पायाची टाच उजव्या पायाने दाबावी. दोन्ही गुडघ्यांवर दोन्ही हात ठेऊन, हाताची बोटे पसरवून, तोंड पूर्ण उघडून, एकाग्रचित्त होऊन नासिक अग्राकडे पहावे. हेच सिंहासन होय योगाच्या जाणकारांकडून हे आसन नित्य श्रेष्ठ मानले गेले आहे.

वैशिष्ट्य – एकाग्रता व आत्मविश्वास वाढविणारे असे हे आसन आहे. हठप्रदीपिकेत 'उत्तम आसनामध्ये अर्थात् 'आसनचतुष्टयात' या आसनाचा उल्लेख केला आहे.

6) सिद्धासन – योनिं वामेन संपीड्य मेढ्रादुपरि दक्षिणम्।

भ्रूमध्ये च मनोलक्ष्यं सिद्धासनमिदं भवेत्।

संधिविच्छेद – मेढ्रादुपरि – मेढ्रात् – उपरि, सिद्धासनमिदं – सिद्धासनम् + इदम्। संपीडय – सम् + पीडय

शब्दार्थ – वामेन – डाव्याने, दक्षिणम् – उजवा, मनोलक्ष्यं – मनाला एकाग्र करावे

अन्वय – वामेन योनिं सम्पीड्य दक्षिणं मेढ्रात् उपरि (संस्थाप्य) च मनोलक्ष्यं भ्रूमध्ये (भवतु) इदं सिद्धासनं भवेत्।

अर्थ – डाव्या पायाची टाच लिंगावरती ठेवून दृष्टी भूवयांच्या मध्यभागी एकाग्र केल्यास हे सिद्धासन होते.

वैशिष्ट्य – हठयोगामध्ये सिध्दासनाला अत्यंत महत्त्वाचे स्थान आहे. हठप्रदीपिकेत या आसनाचा समावेश आसनचतुष्टयात केला आहे.

7) भद्रासन – गुल्फौ तु वृष्णस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ।

पादपार्श्वे तु पाणिभ्यां दृढं बद्ध्वा सुनिश्चलम् ।

भद्रासनं भवेदेतत् सर्वव्याधिविषापहम् ।।

संधिविच्छेद – वृष्णस्याधः – वृष्णस्य + अधः । भद्रासनं – भद्र + आसनं । भवेदेतत् – भवेद् + एतत् । सर्वव्याधिविषपहम् – सर्वव्याधिविष + अपहम् ।

शब्दार्थ – गुल्फौ – दोन्ही टाचा, पाणिभ्यां – दोन्ही हातांना, सुनिश्चलम् – स्थिर ।

अन्वय – गुल्फौ तु वृष्णस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत्, पादपार्श्वे पाणिभ्यां दृढं बद्ध्वा सुनिश्चलम् भवेत्, सर्व–व्याधि–विष–अपहम् एतत् भद्रासनं भवेत् ।

अर्थ – दोन्ही पायाच्या टाचा लिंगाच्या खाली (शिवणीच्या दोन्ही बाजूंना ठेवाव्या. उजवी टाच शिवणीच्या उजव्या बाजूस आणि डावी टाच शिवणीच्या डाव्या बाजूस ठेवावी.) दोन्ही हात दोनही गुडघ्यांवर दृढ करून स्थिर व्हावे. सर्व रोगांचा आणि विषाचा नाश करणारे असे हे भद्रासन आहे.

वैशिष्ट्य – ध्यानात्मक असलेल्या या आसनाचाही समावेश हठप्रदीपिकेने उत्तम आसनात (आसनचतुष्टयात) केला आहे.

8) मुक्तासन – सम्पीडय सीविनीं सूक्ष्मां गुल्फेनैव तु सव्यतः ।

सव्यं दक्षिणगुल्फेन मुक्तासनमिदं भवेत् ।।9।।

संधिविच्छेद – सम्पीडय – सम् + पीडय। गुल्फेनैव – गुल्फेन +एव। मुक्तासनमिदम् – मुक्त + आसनम् + इदम् ।

शब्दार्थ – सम्पीडय – प्रयत्नपूर्वक दाबून, दक्षिणगुल्फेन – उजव्या पायाच्या टाचेने

अन्वय – सूक्ष्मां सीविनीं दक्षिणगुल्फेन सव्यतः तथा च (सव्य) गुल्फेन (दक्षिणतः) सम्पीड्य (स्थिरं भवेत्) इदं मुक्तासनं भवेत्।

अर्थ – सीवनीच्या डाव्या बाजूला उजव्या पायाच्या टाचेने आणि उजव्या बाजूला डाव्या पायाच्या टाचेने दाबून धरावे हे आसन मुक्तासन होय.

वैशिष्ट्य – हठयोगात मुक्तासनाला अत्यंत महत्त्वाचे स्थान आहे. 'मुक्ती प्रदान करणारे आसन' असाही या आसनाचा उल्लेख करतात.

9) मयुरासन – **अवष्टभ्य धरां सम्यक् तलाभ्यां तु करद्वयोः।**
हस्तयोः कूर्परौ चापि स्थापयेन्नाभिपार्श्वयोः।।10।।
समुन्नतशिरः पादौ दण्डवद्व्योम्नि संस्थितः।
मयुरासनमेतत्तु सर्वपापप्रणाशनम्।

संधिविच्छेद – स्थापयेन्नाभिपार्श्वयोः – स्थापयेत् + नाभिपार्श्वयोः। समुन्नतशिरः – सम् + उन्नतशिरः। दण्डवद्व्योम्नि –दण्डवत् + व्योम्नि। संस्थितः –सम् + स्थितः। मयुरासनमेतत्तु–मयुर + आसनम् + एतत् + तु।

शब्दार्थ – धरा – भूमीला, तलाभ्याम् – दोन्ही हातांचे तळवे, समुन्नतशिरः – डोके वर (सरळ) असलेला

अन्वय – करद्वयोः तलाभ्यां धरां सम्यक् अवष्टभ्य अपि च हस्तयोः कूर्परौ नाभिपार्श्वयोः स्थापयेत्। समुन्नतशिरः, पादौ व्योम्नि दण्डवत् संस्थितः तु एतत् सर्वपापनाशनम् मयुरासनम् (भवेत्)।

अर्थ – दोन्ही हाताचे तळवे भूमीवर स्थिर करावे जेणेकरून दोन्ही हाताचे कोपरे (ढोपर) नाभीच्या आजूबाजूला लागतील व डोके आणि पाय आकाशात दण्डाप्रमाणे समान रेषेत स्थिर करावे. सर्व पापांचा नाश करणारे असे हे मयूरासन आहे.

वैशिष्ट्य – या आसनात संपूर्ण शरीराचा भार दोन हातांवर सांभाळल्या जातो. या आसनाने शरीराला स्थिरत्व प्राप्त होते. मोराप्रमाणे पाय बारीक व शरीर मोठे अशी काहीशी अवस्था या आसनात दिसत असल्याने या आसनाला मयूरासन म्हणतात.

शरीरान्तर्गताः सर्वरोगा विनश्यन्ति। विषाणि जीर्यन्ते।।12।। येन केनासनेन सुखधारणं भवत्यशक्तस्तत्समाचरेत्।। 13।।

संधिविच्छेद – शरीरान्तर्गताः – शरीर + अन्तर्गताः। केनासनेन – केन + आसनेन।
भवत्यशक्तस्तत्समाचरेत् – भवति + अशक्तः + तत् + समाचरेत्।

शब्दार्थ – विनश्यन्ति – नष्ट होतात, समाचरेत् – आचरण करावे

अर्थ – (आसनांचा विधिपूर्वक अभ्यास केल्यास) शरीरातील सर्व रोग नष्ट होतात. तसेच विषही पचविल्या जाते. अशक्त असलेल्यांनी जे आसन सुखदायक वाटेल ते आसन करावे.

वैशिष्ट्य – आसनांचे लाभ यात वर्णिले आहे. शरीरातील रोगांचा नाश आणि विषयाप्रमाणे असलेल्या कोणत्याही पदार्थांचे पचन करण्याचे सामर्थ्य आसनामुळे प्राप्त होते. अशक्त, व्याधिग्रस्त इ. व्यक्तीनींही नियम लक्षात घेवून आणि स्वशरीराला सुखदायक वाटणाऱ्या आसनांचा अभ्यास करावा असा निर्देश हठयोगात आढळतो.

आसनजयफलम्

येनासनं विजितं जगत्त्रयं तेन विजितं भवति।।14।। यमनियमासनाभ्यासयुक्तः पुरुषः प्राणायामं चरेत्। तेन नाड्यः शुद्धा भवन्ति।।15।।

संधिविच्छेद – येनासनम् – येन + आसनम्। जगत्त्रयम् – जगत् + त्रयम्, यमनियमासनाभ्यासयुक्तः – यम + नियम + आसन + अभ्यास + युक्तः

शब्दार्थ – विजितम् – जिंकले, सिध्द केले, चरेत् – आचरण करावे

अर्थ – ज्यांनी या आसनांना सिद्ध केले त्यांनी तीनही जग जिंकले. यम–नियम आणि आसनांचा अभ्यास करणाऱ्या साधनाकाने नाड्यांच्या शोधनासाठी (शुद्धीसाठी पुढे प्राणायामाचा अभ्यास करावा)

वैशिष्ट्य – आसनानंतरचे अंग म्हणजे प्राणायाम. शरीरस्थ नाड्यांची शुध्दता प्राणायामाने होते. म्हणून आसनानंतर प्राणायामाच्या अभ्यासाचा निर्देश येथे केला आहे. तसेच शरीरस्थ नाड्या कोणत्या व किती याविषयी चर्चा यापुढील भागात केली आहे.

इति तृतीयखण्डः

नाडीसंज्ञादिजिज्ञासा

अथ हैनमथर्वाणं शाण्डिल्यः पप्रच्छ केनोपायेन नाडयः शुद्धाः स्युः। नाडयः कतिसंख्याकाः तासामुत्पत्तिः कीदृशी। तासु कति वायवस्तिष्ठन्ति। तेषां कानि स्थानानि। तत्कर्माणि कानि। देहे यानि यानि विज्ञातव्यानि तत्सर्वं मे ब्रूहीति।।1।।

संधिविच्छेद – हैनमथर्वाणं – ह + एनम् + अथर्वाणम्। केनोपायेन – केन + उपायेन। तासामुत्पत्तिः – तासाम् + उत्पत्तिः। वायवस्तिष्ठन्ति – वायवः + तिष्ठन्ति। ब्रूहीति – ब्रूहि + इति।

शब्दार्थ – पप्रच्छ – विचारले, केनोपायेन – कोणत्या उपायाने, स्युः – होतील, कतिसंख्याकाः – संख्या किती?, कीदृशी – कश्याप्रकारची, विज्ञातव्यानि – जाणण्यास योग्य, ब्रूहि – सांग.

अर्थ – त्यानंतर शाण्डिल्यऋषींनी अथर्वऋषींना विचारले, कोणत्या उपायांनी नाड्यांची शुद्धी होते? शरीरात नाड्यांची संख्या किती आहे? त्या कुठून उत्पन्न होतात? त्यांच्यामध्ये किती प्रकारचे वायू संचारित होतात? त्या वायूंचे स्थान कोणकोणते आहे? त्यांची कार्ये कोणती? या शरीराबाबत जे–जे जाणता येते ते–ते सर्व मला सांगा.

वैशिष्ट्य – शरीरातील वायू आणि वायूंचे वहन करणाऱ्या नाड्या याविषयीची माहिती येथे दिली आहे. पंचप्राण आणि पंचप्राणांचे स्थान व कार्य आणि नाड्यांची स्थाने व कार्ये याचे मागदर्शन या उपनिषदात आढळते.

शरीरप्राणप्रमाणम्

स होवाचाथर्वा। अथेदं शरीरं षण्णवत्यङ्गुलात्मकं भवति। शरीरात् प्राणो द्वादशाङ्गुलाधिको भवति।।2।।

संधिविच्छेद – होवाचाथर्वा – ह + उवाच + अथर्वा। अथेदं – अथ + इदम्। षण्णवत्यङ्गुलात्मकं – षट्+नवति (96) + अङ्गुलात्मकं। द्वादशाङ्गुलाधिको – द्वादश (12) + अङ्गुल + अधिको।

अर्थ – महर्षि अथर्वांनी उत्तर दिले, हे शरीर शहाण्णव (96) अंगुल आहे. तर शरीरापेक्षा प्राण हा आणखी बारा (12) अंगुल विस्तृत आहे.

(कुम्भकविधि)

शरीरस्थं प्राणमग्निना सह योगाभ्यासेन समं न्यूनं वा यः करोति स योगिपुङ्गवो भवति।।3।।

संधिविच्छेद – प्राणमग्निना – प्राणम् + अग्निना। योगाभ्यासेन – योग + अभ्यासेन

शब्दार्थ – प्राणम् – प्राणवायू , योगिपुङ्गवः – योगीवर्य

अर्थ – जो साधक शरीरातील हा प्राण अग्निच्या सहाय्याने (जठराग्निने) शरीराला समान किंवा त्यापेक्षा कमी विस्तृत करतो तोच साधक योगीश्रेष्ठ होतो.

वैशिष्ट्य – शरीरातील प्राणवायूचे जठराग्नीच्या मदतीने नियंत्रण करणे ज्याला शक्य होते तो योगीश्रेष्ठ होतो असे येथे वर्णिले आहे.

(मनुष्यादिनामग्निस्थानम्)

देहमध्ये शिखिस्थानं त्रिकोणं तप्तजाम्बूनदप्रभं मनुष्याणाम्। चतुष्पदां चतुरश्रम्। विहगानां वृत्ताकारम्। तन्मध्ये शुभा तन्वी पावकी शिखा तिष्ठति।।4।।

संधिविच्छेद – वृत्ताकारम् – वृत्त + आकारम्

शब्दार्थ – चतुष्पदाम् – चार पायांचे (प्राणी), चतुरश्रम् – चार कोन (चौकोन)

विहगानां – पक्ष्यांचे, वृत्ताकारम् – गोलाकार, शिखा – ज्योत, शुभा – पवित्र, पावकी – तेजोमय

अर्थ – मनुष्याच्या शरीरात मध्यभागी स्थित असलेले, सुवर्णकांती असलेले त्रिकोण हे अग्निचे स्थान होय. चार पाय असणाऱ्या प्राण्यांच्या शरीरात हे स्थान चौकोनी असते तर पक्षांच्या शरीरात हे वर्तुळाकार असते. या (अग्निस्थानाच्या) मध्यभागी मंगलदायी, नाजूक आणि शुभकारी अशी ज्योत (शिखा) असते.

वैशिष्ट्य – यात कन्दस्थानाच्या आकारविषयीचे वर्णन केले आहे. मनुष्याचे कन्दस्थान हे त्रिकोणाकृती आहे तर चार पायांच्या प्राण्याचे कन्दस्थान हे चौकोनी आहे. पक्ष्यांच्या शरीरात ते वर्तुळकार असते. व या कन्दस्थानी तेजोमय, पवित्र अशी ज्योत राहते.

मनुष्यादिदेहमध्यलक्षणम्

गुदाद् द्व्यङ्गुलादूर्ध्वं मेढ्राद् द्व्यङ्गुलादधो देहमध्यं मनुष्याणां भवति। चतुष्पदां हृन्मध्यम्। विहगानां तुन्दमध्यम्। देहमध्यं नवाङ्गुलं चतुरङ्गुलमुत्सेधायतमण्डाकृति।।5।।

संधिविच्छेद – द्व्यङ्गुलादूर्ध्वं – द्वि + अङ्गुलात् + ऊर्ध्वं, द्व्यङ्गुलादधो – द्वि + अङ्गुलात् + अधो, हृन्मध्यम् – हृत् + मध्यम् नवाङ्गुलं – नव + अङ्गुलम् चतुरङ्गुलमुत्सेधायतमण्डाकृति – चतुर + अङ्गुलम् + उत्सेधायतम् + अण्डाकृति।

शब्दार्थ – हृत् – हृदय, तुन्दम् – पोट

अर्थ – मनुष्यांच्या शरीरामध्ये मध्यस्थान हे गुदस्थानापासून दोन बोटे वर व मेढ्र स्थानापासून दोन बोटे खाली असते. तर चार पायांच्या प्राण्यांमध्ये हे मध्यस्थान हृदयामध्ये तर पक्षांमध्ये ते पोटात असते. शरीरामध्ये हे कन्द्रस्थान नऊ बोट लांब आणि चार बोट उंच असे अण्डाकृती आकाराचे असते.

वैशिष्ट्य – हे कन्दस्थान मनुष्याच्या ठिकाणी गुदस्थान व मेढ्र यांच्या मध्ये तर प्राण्यांमध्ये हृदयाच्या ठिकाणी तर पक्षांमध्ये पोटात असते.

नाभिचक्रे जीवभ्रमणम्

तन्मध्ये नाभिः। तत्र द्वादशारयुतं चक्रम्। तच्चक्रमध्ये पुण्यपापप्रचोदितो जीवो भ्रमति।।6।। तन्तुपञ्जरमध्यस्थलूतिका यथा भ्रमति तथा चासौ तत्र प्राणश्चरति। देहेऽस्मिन् जीवः प्राणारूढो भवेत्।।7।।

संधिविच्छेद – द्वादशारयुतं – द्वादश + अरयुतं, तन्तुपञ्जरमध्यस्थलूतिका – तन्तु + पञ्जरमध्यस्थ + लूतिका, प्राणश्चरति – प्राणः + चरति

शब्दार्थ – द्वादशारयुतं – बारा आऱ्यांनी युक्त, पुण्यपापप्रचोदितो – पाप आणि पुण्यांनी प्रेरित झालेला, भ्रमति – भ्रमण करतो. तन्तुपञ्जर – तंतूरूपी जाळ्यात, लृतिका – कोळी किडा

अर्थ – या स्थानाच्या मध्यभागी नाभी असते व तेथेच बारा आऱ्यांचे (द्वादशार चक्र) मणिपूरचक्र स्थित आहे. या चक्रामध्ये पापपुण्याने वशीभूत झालेला जीव फिरत असतो ज्याप्रकारे कोळी किडा स्वनिर्मित जाळ्यात फिरत राहतो त्याप्रमाणे हा प्राण नाड्यांच्या जाळ्यात फिरत राहतो. या शरीरात जीव हा प्राणावर आश्रित आहे. प्राणारूढ आहे.

वैशिष्ट्य – शरीरातील षट्चक्रांपैकी बारा पाकळ्यांनी युक्त असलेले मणिपूर चक्र नाभीस्थानी असते, व तेथे जीव कोळी किड्याप्रमाणे स्वकर्मनिर्मित पापपुण्याने विणलेल्या त्या जाळ्यात फिरत असतो.

कुण्डलिनीस्वरूपचेष्टाः

नाभेस्तिर्यगधोर्ध्वं कुण्डलिनीस्थानम्। अष्टप्रकृतिरूपाष्टधा कुण्डलीकृता कुण्डलिनी शक्तिर्भवति। यथावद्वायुसंचारं जलान्नादीनि परितः स्कन्धपार्श्वेषु निरुध्यैनं मुखेनैष समावेष्ट्य ब्रह्मरन्ध्रं योगकालेऽपानेनाग्निना च स्फुरति हृदयाकाशं महोज्ज्वला ज्ञानरूपा भवति।।8।।

संधिविच्छेद – नाभेस्तिर्यगधोर्ध्वं – नाभेः + तिर्यक् + अधः + उर्ध्वं, यथावद्वायुसंचारं – यथावत् + वायु + संचारं, मुखेनैष – मुखेन + एष, योगकालेऽपानेनाग्निना – योगकाले + अपानेन + अग्निना

शब्दार्थ – कुण्डलीकृता – वेटोळाकार, महोज्ज्वला – अत्यंत प्रकाशमान

अर्थ – नाभिच्या बाजूला खाली कुंडलिनीशक्तीचे स्थान आहे. ही कुण्डलिनी शक्ती अष्टप्रकृतीरूप आणि आठ वेळा कुण्डलित अशी आहे. ज्याप्रमाणे अन्न–पाण्याच्या

सभोवताल वायुचा संचार असतो त्याप्रमाणे कन्दस्थानाच्या सभोवतालही सुषुम्ना नाडीच्या मुखाला बंद करून स्थित आहे. योगदशेत अपान वायुचा अग्निसोबत संयोग झाल्यास ही कुण्डलिनी शक्ती ब्रह्मरन्ध्रापर्यंत स्फूरित होते. त्यावेळी हृदयाकाशात पोहचल्यास ही शक्ती अत्यंत तेजस्वी आणि ज्ञानमय होते.

वैशिष्ट्य – येथे कुण्डलिनी शक्तीचे स्थान वर्णिले आहे. अन्य ग्रंथामध्ये कुण्डलिनी साडेतीन वेटोळ्यांनी युक्त असल्याचे वर्णन आढळतो. मात्र या उपनिषदात कुण्डलिनीला आठ वेटोळ्यांनी युक्त वर्णिले आहे. सुप्त कुण्डलिनी शक्ती सुषुम्नेचे मुख बंद करून असते. ती जागृत झाल्यास ब्रह्मरन्ध्रापर्यंत पोहचते.

चतुर्दशनाड्यः

मध्यस्थकुण्डलिनीमाश्रित्य मुख्या नाड्यश्चतुर्दश भवन्ति। इडा पिङ्गला सुषुम्ना सरस्वती वारूणा पूषा हस्तिजिह्वा यशस्विनी विश्वोदरा कुहूः शङ्खिनी पयस्विनी अलम्बुसा गान्धारीति नाड्यश्चतुर्दश भवन्ति।।9।।

संधिविच्छेद – मध्यस्थकुण्डलिनीमाश्रित्य – मध्यस्थ + कुण्डलिनीम् + आश्रित्य, नाड्यश्चतुर्दश – नाड्यः + चतुर्दशः

शब्दार्थ – मध्यस्थकुण्डलिनीमाश्रित्य – मध्यस्थानी स्थित असलेल्या कुण्डलिनीच्या आश्रयाने, नाड्यःचतुर्दश – चौथा नाड्या

अर्थ – शरीराच्या मध्यस्थानी स्थित असलेल्या कुण्डलिनीच्या आधारे चौदा प्रमुख नाड्या शरीरात स्थित आहेत. त्या चौदा नाड्या इडा, पिंगला, सुषुम्ना, सरस्वती, वारूणी, पूषा, हस्तिजिह्वा, यशस्विनी, विश्वोदरा, कुहूः, शंखिनी, पयस्विनी, अलम्बुसा आणि गांधारी या आहेत.

वैशिष्ट्य – हठयोगानुसार शरीरात बहात्तर हजार नाड्या असल्याचे वर्णन आहे. त्यापैकी प्रमुख चौदा नाड्यांचा उल्लेख या उपनिषदात केला आहे. पुढील भागात या चौदा नाड्यांच्या स्थानांची माहिती दिली आहे.

सुषुम्नानाडी

तत्र सुषुम्ना विश्वधारिणी मोक्षमार्गेति चाचक्षते। गुदस्य पृष्ठभागे वीणादण्डाश्रिता मूर्धपर्यन्तं ब्रह्मरन्ध्रेति विज्ञेया व्यक्ता सूक्ष्मा वैष्णवी भवति।।10।।

संधिविच्छेद – मोक्षमार्गेति – मोक्ष + मार्ग + इति, वीणादण्डाश्रिता – वीणादण्ड + आश्रिता, ब्रह्मरन्ध्रेति – ब्रह्मरन्ध्र + इति

शब्दार्थ – विश्वधारिणी – विश्वाला धारण करणारी/विश्वाला आधारभूत असणारी, आचक्षते – म्हणतात, विज्ञेया – जाणावी.

अर्थ – यापैकी विश्वाला धारण करणारी व मोक्षमार्ग असलेली सुषुम्ना नाडी आहे. असे सुषुम्ना नाडीचे वर्णन केले आहे. गुदस्थानाच्या मागच्या बाजूला पाठीच्या कण्याच्या मध्यातून मूर्धस्थानापर्यंत सुषुम्नेचे स्थान मानले जाते. ती प्रकट झाल्यावर सूक्ष्म व वैष्णवीरूप होते.

वैशिष्ट्य – सुषुम्नेला मध्यगा, विश्वधारिणी इ. नामभिधाने हठयोगग्रंथांमध्ये आढळतात. पिंपळाच्या पानाप्रमाणे मध्यशिरेला धरून अनेक शिरा–उपशिरा विकसित होत आसतात. त्याप्रमाणे मध्यभागी स्थित असलेली सुषुम्ना ही मुख्य नाडी असून तिच्या आधाराने अन्य नाड्या राहतात. त्यांचे वर्णन पुढील भागात आले आहे.

सुषुम्नापरितः इतरनाडीस्थानानि

सुषुम्नायाः सव्यभागे इडा तिष्ठति। दक्षिणभागे पिङ्गला। इडायां चन्द्रश्चरति। पिङ्गलायां रविः। तमोरूपश्चन्द्रः। रजोरूपो रविः। विषभागो

रविः अमृतभागश्चन्द्रमाः। तावेव सर्वकालं धत्ते। सुषुम्ना कालभोक्त्री भवति। सुषुम्नापृष्ठपार्श्वयोः सरस्वतीकुहू भवतः। यशस्विनीकुहूमध्ये वारुणी प्रतिष्ठिता भवति। पूषासरस्वतीमध्ये पयस्विनी भवति। गान्धारीसरस्वतीमध्ये यशस्विनी भवति। कन्दमध्येऽलम्बुसा भवति। सुषुम्नापूर्वभागे मेढ्रान्तं कुहूर्भवति। कुण्डलिन्या अधश्चोर्ध्वं वारुणी सर्वगामिनी भवति। यशस्विनी सौम्या च पादाङ्गुष्ठान्तमिष्यते। पिङ्गला चोर्ध्वगा याम्यनासान्तं भवति। पिङ्गलायाः पृष्ठतो याम्यनेत्रान्तं पूषा भवति। याम्यकर्णान्तं यशस्विनी भवति। जिह्वाया ऊर्ध्वान्तं सरस्वती भवति। आसव्यकर्णान्तमूर्ध्वगा शङ्खिनी भवति। इडापृष्ठभागात् सव्यनेत्रान्तगागान्धारी भवति। पायुमूलादधोर्ध्वगा अलम्बुसा भवति। एतासु चतुर्दशनाडीष्वन्या नाड्यः संभवन्ति। तास्वन्या – स्तास्वन्या भवन्तीति विज्ञेयाः। यथाश्वत्थादिपत्रं सिराभिर्व्याप्तमेवं शरीरं नाडीभिर्व्याप्तम्।।11।।

संधिविच्छेद – कन्दमध्येऽलम्बुसा – कन्दमध्ये + अलम्बुसा, कुहूर्भवति – कुहूः + भवति, अधश्चोर्ध्वं– अधः + च + उर्ध्वः, पादाङ्गुष्ठान्तमिष्यते–पाद + अङ्गुष्ठ +अन्तम् + इष्यते, आसव्यकर्णान्तमूर्ध्वगा – आसव्य + कर्णान्तम् + ऊर्ध्वगा, सव्यनेत्रान्तगागान्धारी – सव्य + नेत्र + अन्तगा + गान्धारी, पायुमूलादधोर्ध्वगालम्बुसा – पायुमूलात् + अधो + उर्ध्वगा + अलम्बुसा, चतुर्दशनाडीष्वन्या – चतुर्दश + नाडीषु + अन्या, तास्वन्यास्तास्वन्या – तासु + अन्याः + तासु + अन्याः , भवन्तीति – भवन्ती + इति, सिराभिर्व्याप्तमेवं – सिराभिः + व्याप्तम् + एवम्, नाडीभिर्व्याप्तम् – नाडीभिः+ व्याप्तम्

अर्थ – सुषुम्नेच्या डाव्या बाजूला इडा नाडी तर उजव्या बाजूला पिंगला नाडी आहे. इडा नाडी हे चंद्राचे स्थान तर पिंगला नाडी सूर्याचे स्थान मानल्या जाते. चंद्र हा तमोरूपी आहे तर सूर्य हा रजोरूपी आहे. सूर्याचा भाग हा विष तर चंद्राचा भाग अमृत

मानला जातो. इडा आणि पिंगला या दोनही नाड्या सर्व काळात प्राण धारण करून असतात. सुषुम्ना नाडी ही कालभोक्त्री आहे.

सुषुम्ना नाडीच्या मागच्या दोन्ही बाजूला सरस्वती आणि कुहू या दोन नाड्या आहेत.

यशस्विनी नाडी आणि कुहू नाडी या दोन नाड्यांमध्ये वारूणि नाडी स्थित आहे.

पूषा आणि सरस्वती या नाड्यांमध्ये पयस्विनी नाडी स्थित आहे.

गांधारी आणि सरस्वती नाड्यांच्या मध्ये यशस्विनी नाडी स्थित आहे.

कन्दामध्ये अलम्बुसा नाडीचे स्थान आहे.

सुषुम्नेच्या पूर्वभागात मेढ्रपर्यंत कुहू नाडीचे स्थान आहे.

कुंडलिनीच्या वरती आणि खाली सर्वगामिनी अशी वारुणी नाडी स्थित आहे.

यशस्विनी आणि सौम्या या नाड्या पायाच्या अंगठयापर्यंत स्थित आहेत.

वरच्या दिशेने जाणारी पिंगला नाडी ही उजव्या नाकपुडीपर्यंत स्थित आहे.

पिंगलेच्या मागे उजव्या डोळ्यापर्यंत पूषा नाडी स्थित आहे.

जिभेच्या वरच्या भागाच्या टोकापर्यंत सरस्वती नाडी स्थित आहे.

वरच्या दिशेने जात शंखिनी नाडी ही डाव्या कानापर्यंत स्थित आहे.

गांधारी नाडी ही इडानाडीच्या मागून जाऊन डाव्या नेत्रपर्यंत स्थित आहे.

अलम्बुसा नाडी गुदस्थानाच्या वरच्या व खालच्या बाजूस स्थित आहे.

या चौदा नाड्यांमधून अन्य नाड्या निघतात व त्यांच्यातून पुन्हा दुसऱ्या नाड्या विकसित होतात असे जाणावे. ज्याप्रमाणे पिंपळाच्या पानात मध्य शिरेला धरून अन्य शिरा विकसित झालेल्या असतात त्याप्रमाणे संपूर्ण शरीरात मध्यस्थानी असलेल्या सुषुम्नेच्या आधारे या सर्व नाड्या विकसित झालेल्या आहेत.

वैशिष्ट्य – शरीरातील नाड्यांच्या जाळ्यांची स्थिती वर्णिली आहे. सुषुम्ना व तिच्या आधाराने या तेरा नाड्या व या चौदा नाड्यांच्या आधाराने अन्य नाड्या व या अन्य नाड्यांच्या आधारे अन्य नाड्या असा विकासक्रम येथे दाखविला आहे. पण या सर्व

नाड्या लौकीक दृष्टीने पहाणे अशक्य आहे. योगदृष्टीच या नाड्यांचे दर्शन करून देण्यास समर्थ आहे. नाड्यांच्या वर्णनानंतर या नाड्यांमध्ये वाहणाऱ्या वायुचे वर्णन केले आहे. तो वायू स्थानानुसार दहा प्रकारांमध्ये विभागला आहे.

प्राणादिदशवायुस्थानचेष्टाः

प्राणापानसमानोदानव्याना नागकूर्मकृकरदेवदत्तधनंजया एते दश वायवः सर्वासु नाडीषु चरन्ति।।12।। आस्यनासिकाकण्ठनाभिपादाङ्गुष्ठ–द्वयकुण्डल्यधश्चोर्ध्वभागेषु प्राणः संचरति। श्रोत्राक्षिकटिगुल्फघ्राण – गलस्फिग्देशेषु व्यानः संचरति। गुदमेढ्रोरुजानूदरवृषणकटिजङ्घानाभि–गुदाग्न्यगारेष्वपानः संचरति। सर्वसंधिस्थ उदानः। पादहस्तयोरपि सर्वगात्रेषु सर्वव्यापी समानः। भुक्तान्नरसादिकं गात्रेऽग्निना सह व्यापयन् द्विसप्ततिसहस्रेषु नाडीमार्गेषु चरन् समानवायुरग्निना सह साङ्गोपाङ्ग कलेवरं व्याप्य–नागादिवायवः पञ्च त्वगस्थ्यादिसंभवाः तुन्दस्थं जलमन्नं च रसादिषु समीरितंतुन्दमध्यगतः प्राणस्तानि पृथक्कुर्यात्। अग्नेरूपरि जलं स्थाप्य जलोपर्यन्नादीनि संस्थाप्य स्वयमपानं संप्राप्य तेनैव सह मारुतः प्रयाति देहमध्यगतं ज्वलनम्। वायुना पतितो वह्निरपानेन शनैर्देहमध्ये ज्वलति। ज्वलनो ज्वालाभिः प्राणेन कोष्ठमध्यगतं जलमत्युष्णमकरोत्। जलोपरि समर्पितं व्यञ्जनसंयुक्तमन्नं वह्निसंयुक्तवारिणा पक्वमकरोत्। तेन स्वेदमूत्रजलरक्तवीर्यरूपरसपुरीषादिकं प्राणः पृथक्कुर्यात्। समानवायुना सह सर्वासु नाडीषु रसं व्यापयन् श्वासरूपेण देहे वायुश्चरति। नवभिर्व्योमरन्ध्रैः शरीरस्य वायवः कुर्वन्ति विण्मूत्रादिविसर्जनम्। निश्वासोच्छ्वासकासश्च प्राणकर्मोच्यते। विण्मूत्रादिविसर्जनमपानवायुकर्म । हानोपादानचेष्टादि व्यानकर्म। देहस्योन्नयनादिकमुदानकर्म। शरीरपोषणादिकं समानकर्म। उद्गारादि नागकर्म। निमीलनादि कूर्मकर्म। क्षुत्करणं कृकरकर्म। तन्द्री

देवदत्तकर्म । श्लेष्मादि धनंजयकर्म ।।13।।

संधिविच्छेद – प्राणापानसमानोदानव्याना – प्राण + अपान + समान + उदान + व्यानाः, नागकूर्मकृकरदेवदत्तधनंजयाः – नाग + कूर्म + कृकर + देवदत्त + धनंजयाः, आस्यनासिकाकण्ठनाभिपादाङ्गुष्ठद्वयकुण्डल्यधश्चोर्ध्वभागेषु – आस्य + नासिका + कण्ठ + नाभि + पाद + अङ्गुष्ठद्वय + कुण्डलि + अधः + च + उर्ध्वभागेषु, श्रोत्राक्षिकटिगुल्फघ्राणगलस्फिग्देशेषु – श्रोत्र + अक्षि + कटि + गुल्फ + घ्राण + गलस्फिक् + देशेषु, गुदमेढ्रोरुजानूदरवृषणकटिजङ्घानाभिगुदाग्न्यगारेष्वपानः – गुद + मेढ्र + उरु + जानू + उदर + वृषण + कटि + जङ्घा + नाभि + गुदा + अन्यगारेषु + अपानः, त्वगस्थ्यादिसंभवाः – त्वक् + अस्थ्यादि + संभवाः, जलोपर्यन्नादीनि – जल + उपरि + अन्नादीनि, वह्निरपानेन – वह्नि + अपानेन, जलमत्युष्णमकरोत् – जलम् + अति + उष्णम् + अकरोत्, निश्वासोच्छ्वासकासश्च – निश्वास + उच्छ्वास + कासः + च, प्राणकर्मोच्यते – प्राण + कर्म + उच्चते, हानोपादानचेष्टादि – हान + उपादान + चेष्टा + आदि, देहस्योन्नयनादिकमुदानकर्म – देहस्य + उन्नयन + आदिकम् + उदान + कर्म,

शब्दार्थ – आस्य – मुख, गुल्फ – टाच, सर्वसंधि – संधिस्थान, व्यापयन् – व्यापणारा, सिप्ततिसहस्रेषु – बहात्तर हजार (नाड्यांमध्ये), हानोपादान – त्यागणे घेणे, उन्नयन – वरती नेणे, क्षुत्करणम् – भूक

अर्थ – प्राण, अपान, समान, उदान, व्यान, नाग, कूर्म, कृकर, देवदत्त आणि धनंजय दहा प्रकारचे वायू आहेत. हे सर्व वायू नाड्यांमध्ये संचार करतात.

मुख, नासिका, कंठ, नाभी, पायाचे अंगठे आणि कुंडलिनी शक्तिच्या वरच्या व खालच्या भागात प्राण वायू विचरण करतो.

कान, डोळे, कंबर, पायाच्या टाचा, नाक, गळा आणि नितंब या स्थानी व्यान वायू संचार करतो.

गुदास्थान, मेढ्र, मांड्या, जानु, उदर, लिंग, कंबर, जंघा, नाभी, गुदा व अग्नि या स्थानी अपान वायु विचरण करतो. शरीरातील सर्व संधींमध्ये उदान नावाचा वायू विचरण करतो.

समान वायू हा हात, पाय व संपूर्ण अंगाला व्यापून राहतो. हा समान वायू ग्रहण केलेल्या अन्न, रस इत्यादिंना अग्निच्या साह्याने संपूर्ण शरीराकडे पोहचवितो. बहात्तर हजार नाड्यांमध्ये विचरण करीत हा समान वायू अग्निसोबत सर्व अंगागांसहीत संपूर्ण शरीराला व्यापून राहतो.

नाग, इत्यादि (कुर्म, कृकर, देवदत्त आणि धनंजय) हे वायू क्रमशः त्वचा, अस्थि इत्यादि स्थानी राहतात.

उदराच्या मध्यभागी असलेला व निरंतर गतीशील असलेला असा प्राणवायू उदारात एकत्रित झालेल्या पाण्याला व अन्नाला वेगवेगळे करतो व त्यानंतर जलाला अग्नीवर स्थापित करून व स्वतः अपानवायूशी संयुक्त होवून शरीराच्या मध्यस्थानी स्थित असलेल्या अग्निशी संयुक्त होतो.

प्राणवायू व अपानवायूद्वारे वर्धित झालेला उदरस्थ अग्नी शरीरात हळूहळू प्रदीप्त व्हायला लागतो. हा प्रज्वलित अग्नी प्राणवायूच्या मदतीने उदरातील पाण्याला अत्याधिक उष्ण करतो. त्यानंतर अग्निशी संयुक्त झालेल्या पाण्याने, पाण्याच्या वरती स्थित अन्न पचविल्या जाते. त्यानंतर पुन्हा प्राण त्याद्वारे स्वेद व मूत्ररूपी जल, रक्तापासून वीर्यापर्यंतचे सर्व रस आणि मल इत्यादिंना वेगवेगळे करतो. त्यानंतर रक्त इत्यादि रसांना समान वायुच्या मदतीने सर्व नाड्यांमध्ये संचारित करून हा प्राणवायू शरीरात क्रियाशील राहतो. अशाप्रकारे प्राण इत्यादि हे वायू शरीरातील नऊ छिद्रांद्वारे मल–मूत्रदि विसर्जीत करण्याचेही कार्य करतात.

श्वास, प्रश्वास व खोकला येणे हे प्राणवायूचे कार्य आहे.

मल–मूत्र इत्यादिंचे विसर्जन करणे हे अपानवायूचे कार्य आहे.

ग्रहण करणे, टाकून देणे हे कार्य व्यानवायूचे आहे.

देहाचे उन्नयन करणे हे उदान वायूचे कार्य आहे.

शरीराचे पोषण करणे हे समान वायूचे कार्य आहे.

ढेकर येणे इ. नाग वायूचे कार्य आहे.

पापण्यांची उघडझाप करणे हे कुर्मवायूचे कार्य आहे.

भूक लागणे हे कृकर वायूचे कार्य आहे.

तन्द्री लागणे (सुस्ती येणे) हे देवदत्त वायूचे कार्य आहे.

श्लेष्म (कफ) इ. येणे हे धनंजय वायूचे कार्य आहे.

वैशिष्ट्य – पाच प्राण आणि उपप्राण शास्त्रांमध्ये सांगितले आहेत. उपनिषदात दहाही वायुंना प्राण हीच संज्ञा वापरली आहे. या वायुंचे स्थान, कार्य आणि महत्त्व येथे सविस्तररीत्या वर्णिले आहे. जोवर शरीरात प्राण आहे तोवर जीवन आहे. प्राणाचे निष्क्रमण म्हणजे मृत्यु त्यामुळे प्राणांचा निरोध करावा असे हठयोगप्रदीदिपिकाकार म्हणतो. प्राणाच्या चंचलत्वाने मनही चंचल होते तर प्राणाला स्थिर केल्यास मनस्थिर होते म्हणून योगात प्राणसंकल्पना समजणे अत्यंत महत्त्वाचे मानले जाते.

नाडीशोधनविधिः

एवं नाडीस्थानं वायुस्थानं तत्कर्म च सम्यज्ज्ञात्वा नाडीसंशोधनं कुर्यात् ।।14।।

संधिविच्छेद – सम्यज्ज्ञात्वा – सम्यक् + ज्ञात्वा

शब्दार्थ – नाडीसंशोधनं – नाड्यांची शुध्दी, कुर्यात् – करावी

अशाप्रकारे नाड्यांचे स्थान आणि वायूंचे स्थान जाणून घेतल्यावर नाडीशुद्धतेचा अभ्यास करावा.

इति चतुर्थः खण्डः

योगाधिकारियोगमठयोः लक्षणम्

यमनियमयुतः पुरुषः सर्वसङ्गविवर्जितः कृतविद्यः सत्यधर्मरतो जितक्रोधो गुरुशुश्रूषानिरतः पितृमातृविधेयः स्वाश्रमोक्तसदाचारविद्वच्छिक्षितः फलमूलोदकान्वितं तपोवनं प्राप्य रम्यदेशे ब्रह्मघोषसमन्विते स्वधर्मनिरत ब्रह्मवित्समावृते फलमूलपुष्पवारिभिः सुसंपूर्णे देवायतने नदीतीरे ग्रामे नगरे वापि सुशोभनमठं नात्युच्चनीचायतमल्पद्वारं गोमयादिलिप्तं सर्वरक्षासमन्वितं कृत्वा तत्र वेदान्तश्रवणं कुर्वन् योगं समारभेत् ।।1।।

संधिविच्छेद – स्वाश्रमोक्तसदाचारविद्वच्छिक्षितः – स्व + आश्रम + उक्त + सदाचार + विद्वत् + शिक्षितः, फलमूलोदकान्वितं – फल + मूल + उदक + अन्वितम्, स्वधर्मनिरतब्रह्मवित्समावृते – स्वधर्मनिरतब्रह्मवित् + समावृते, नात्युच्चनीचायतमल्पद्वारं – न + अति + उच्च + नीच + आचतम् + अल्पद्वारम्, गोमयादिलिप्तं – गोमया + आदि + लिप्तम् ।

शब्दार्थ – यमनियमयुतः – यम आणि नियमांच्या अभ्यासाने युक्त असलेला, सर्वसङ्गविवर्जितः – सर्व गोष्टींची आसक्ति निघून गेलेला (विरक्त), जितक्रोधो – क्रोधावर विजय मिळविलेला, गुरुशुश्रूषानिरतः – गुरुंची सेवा करण्यात तत्पर असलेला, वारिभिः – पाण्याने, गोमयादिलिप्तं – शेण इत्यादिंनी सारवलेले, सर्वरक्षासमन्वितं – रक्षणाची सर्व उपाययोजना केलेली आहे असा, समारभेत् – आरंभ करावा.

अर्थ – यम–नियमांचे पालन करणाऱ्या, आसक्तिरहित असलेल्या, शास्त्रादिंचे ज्ञान संपादित केलेल्या, सत्यधर्माचे पालन करणाऱ्या, क्रोधावर विजय मिळविलेल्या, गुरुसेवेत रत असलेल्या, माता–पित्याच्या आज्ञेचे पालन करणाऱ्या, आश्रमनियमानुसार विहित आचरण करणाऱ्या विद्वान् आचार्यांकडून ज्ञानार्जन केलेल्या अशा साधकाने ब्रह्मघोषाने युक्त असलेल्या, स्वधर्माचे पालन करण्यात दक्ष

असलेल्या ब्रह्मज्ञानी लोकांच्या सानिध्यात, फळ, कंद, पुष्प, जल इत्यादिंनी युक्त असलेल्या रमणीय तपोवनात जेथे देवतांचा निवास असेल अशा नदीच्या तटावर वसलेल्या गावात किंवा नगरात शोभायमान अशा जास्त उंच किंवा जास्त खोलगट नसलेल्या (समान पृष्ठभूमिवर) जागी लहानद्वार असलेल्या अशा मठाची निर्मिती करून व त्याला शेण इत्यादिंचे लिंपन करून, सर्वप्रकारे सुरक्षिततेचा विचार करून त्या ठिकाणी वेदान्तशास्त्राचे श्रवण करीत योगाभ्यासास सुरवात करावी.

वैशिष्ट्य – भगवद्गीतेच्या सहाव्या अध्यायात आणि हठयोगप्रदीपिका ग्रंथाच्या पहिल्या उपदेशात योगसाधकाने साधना करण्यास योग्य अशा स्थानाविषयीचे व मठाविषयीचे वर्णन आढळतो. या उपनिषदातही हठयोगीच्या मठाचे व स्थानाचे वर्णन सविस्तररित्या मांडले आहे. गुरु, माता, पिता यांच्या ठिकाणी नत असणारा पण सर्व गोष्टीपासून पूर्ण विरक्त असणारा असावा तसेच एकान्तस्थळी मठ निर्मीती करतांना सुरक्षिततेविषयी तेवढाच जागरूक असावा असा निर्देश येथे केला आहे.

प्राणायामारम्भप्रकारः

आदौ विनायकं संपूज्य स्वेष्टदेवतां नत्वा पूर्वोक्तासने स्थित्वा प्राङ्मुख उदङ्मुखो वापि मृद्वासनेषु जितासनगतो विद्वान् समग्रीवशिरो – नासाग्रदृग्भ्रूमध्ये शशभृत्–बिम्बं पश्यन् नेत्राभ्याममृतं द्वादशमात्रया इडया वायुमापूर्योदरे स्थितं ज्वालावलीयुतं रेफबिन्दुयुक्तमग्निमण्डलयुतं ध्यायेद्रेचयेत् पिङ्गलया। पुनः पिङ्गलयापूर्य कुम्भित्वा रेचयेदिडया।।2।।

संधिविच्छेद – पूर्वोक्तासने – पूर्व + उक्त + आसने, नेत्राभ्याममृतं – नेत्राभ्याम् + अमृतम्, वायुमापूर्योदरे – वायुम + आपूर्य + उदरे, रेफबिन्दुयुक्तमग्निमण्डलयुतं – रेफ + बिन्दु + युक्तम् + अग्निमण्डलयुतम्, ध्यायेद्रेचयेत् – ध्यायेत् + रेचयेत्, पिङ्गलयापूर्य – पिङ्गलया + आपूर्य, रेचयेदिडया – रेचयेत् + इडया ।

शब्दार्थ – पूर्वोक्तासने – पूर्वी वर्णन केलेल्या आसनात्, प्राङ्मुख – पूर्वेकडे मुख कडून, उदङ्मुखो – उत्तरदिशेकडे मुख करून

अर्थ – प्रथम श्रीगणेशाचे पूजन करून आपल्या इष्टदेवतेला नमस्कार करून पूर्वी वर्णन केलेल्या कोणत्याही एका आसनात स्थिर होवून तसेच मुख पूर्व किंवा उत्तर दिशेकडे ठेवून सुखदायक (मृगचर्म इ. वर) जागेवर बसून ज्या आसनाचा अभ्यास दृढ आहे त्या आसनात विद्वान साधकाने असे बसावे जेणेकरून त्याची मान आणि डोक सरळ ताठ राहील तसेच त्याने स्वतःची दृष्टी नाकाच्या अग्रभागावर केंद्रित करावी पुन्हा भ्रूमध्यात चंद्रबिंबाचे दर्शन घेत डोळ्यांनी अमृतप्राशन करावे. इडानाडी ने बारा मात्रेपर्यंत वायूचे पूरक करावे व उदरस्थानी स्थित ज्वालावलीत अग्निमंडलाच्या रेफ बिंदूचा अर्थात 'रं' बीजाचा जप करीत ध्यान लावावे व नंतर पिंगलानाडीने रेचन करावे. पुन्हा पिंगला नाडीने पूरक करून कुंभक साधून इडेने रेचन करावे.

वैशिष्ट्य – या ठिकाणी नाडीशोधन प्राणायामाची पूर्वस्थिती वर्णिली आहे. नाडीशोधन प्राणायामाला आजच्या काळात आपण अनुलोम–विलोम प्राणायाम म्हणतो. पण हा शब्द शास्त्रग्रंथात आढळत नाही. एक मात्रा म्हणजे आपण अंगुलीस्फोटन करीत आपल्या मांडिभोवती एक प्रदक्षिणा पूर्ण करण्यास जेवढा वेळ लागेल त्यास एक मात्रा म्हणतात. हा वेळ व्यक्तीपरत्वे कमी–अधिक होतो.

नाडीशोधकप्राणायामाभ्यासकालावधिः

त्रिचतुस्त्रिचतुः सप्तत्रिचतुर्मासपर्यन्तं त्रिसंधिषु तदन्तराले च षट्कृत्व आचरेन्नाडीशुद्धिर्भवति ।।3।।

संधिविच्छेद – आचरेन्नाडीशुध्दिभवति – आचरेत् + नाडीशुध्दिः + भवति

शब्दार्थ – त्रिसंधिषु – तीन संधिकालांमध्ये (पहाटे, माध्याह्न, सायं)

अर्थ – अशाप्रकारे (3x4 =12) बारा बारा मात्रांनी (7x3 =21) एकवीसवेळा चार महिन्यांपर्यंत प्राणायामाचा अभ्यास करावा. तीन किंवा चार महिन्यांपर्यंत तीन

संधिकाळात अभ्यास करावा व पुढे तो सहा पर्यंत वाढवत न्यावा. अशाप्रकारे केलेल्या प्राणायामाच्या अभ्यासाने नाड्यांचे शोधन (शुद्धी) होते.

वैशिष्ट्य – प्राणायामाचे मुख्य प्रयोजन नाड्यांची शुध्दी करणे आहे. यात प्राणायामाच्या अभ्यासाचा वेळ वर्णिला आहे. दररोज तीन वेळा बारा मात्रेपर्यंत प्राण्यायामाच अभ्यास सतत चार महिने करावा. पुढे दिवसात सहा वेळा हा अभ्यास करण्याचा प्रयत्न करावा. या अभ्यासाने नाड्यांची शुध्दी होते. त्यामुळे सुषुन्नेत प्राणवायु प्रविष्ट होतो. हीच उन्मनी किंवा मनोन्मनी अवस्था होय.

नाडीशुद्धिचिह्नानि

ततः शरीरलघुदीप्तिवह्निवृद्धिनादाभिव्यक्तिर्भवति ।।

संधिविच्छेद – शरीरलघुदीप्तिवह्निवृद्धिनादाभिव्यक्तिर्भवति – शरीर + लघु + दीप्ति + वह्निवृद्धि + नाद + अभिव्यक्तिः + भवति ।

अर्थ – प्राणायामाच्या अभ्यासाने शरीरात हलकेपण येतो, अग्निची वृद्धि होते व नादाची अभिव्यक्ती होते.

वैशिष्ट्य – प्राणायामाचे फळ येथे वर्णिले आहे. शरीर हलके होणे, जठराग्नी प्रदीप्त होणे आणि विविध नाद अभिव्यक्त होणे हे फळ प्राणायाम सिध्द झाल्यावर साधक अनुभवतो.

इति पञ्चमः खण्डः

प्रणवात्मकप्राणायामः

प्राणापानसमायोगः प्राणायामो भवति। रेचकपूरककुम्भकभेदेन स त्रिविधः ।।1।। ते वर्णात्मकाः। तस्मात् प्रणव एव प्राणायामः ।।2।।

संधिविच्छेद – प्राणापानसमायोगः – प्राण + अपान + समायोगः । प्राणायामो – प्राण + आयामः ।

अर्थ – प्राण आणि अपान या वायूंचा संयोगच प्राणायाम होय. हा प्राणायाम रेचक, पूरक आणि कुंभक या भेदाने तीन प्रकारचा आहे. हे सर्व वर्णात्मक आहेत यास्तव प्रणव हाच प्राणायाम आहे.

वैशिष्ट्य – प्राणायामाची व्याख्या येथे केली आहे. या उपनिषदानुसार प्राणवायू आणि अपान वायू यांचा संयोग म्हणजे प्राणायाम होय.

प्रणववर्णध्यानप्रकारः

पद्माद्यासनस्थः पुमान्नासाग्रशशभृत्–बिम्बज्योत्स्नाजालवितानिताकारमूर्ती रक्ताङ्गी हंसवाहिनी दण्डहस्ता बाला गायत्री भवति। उकारमूर्तिः श्वेताङ्गी तार्क्ष्यवाहिनी युवती चक्रहस्ता सावित्री भवति। मकारमूर्तिः कृष्णाङ्गी वृषभवाहिनी वृद्धा त्रिशूलधारिणी सरस्वती भवति ।। 3 ।। अकारादित्रयाणां सर्वकारणमेकाक्षरं परंज्योतिः प्रणवं भवति।।4।।

संधिविच्छेद – पद्माद्यासनस्थः – पद्मादि + आसनस्थः। पुमान्नासाग्रशशभृत्– बिम्बज्योत्स्नाजाल – वितानिताकारमूर्ती – पुमान् + नासाग्रशशभृत् – बिम्बज्योत्स्नाजालवितानित + अकारमूर्ती। सर्वकारणमेकाक्षरं – सर्वकारणम् + एकाक्षरम्।

शब्दार्थ – रक्ताङ्गी – लाल रंगाची, दण्डहस्ता – हातात दण्ड धारण केलेली, तार्क्ष्यवाहिनी – सर्पावर बसलेली.

अर्थ – साधकाने पद्मासनादि (ध्यानात्मक) आसनात बसून नासिकाग्रावर चंद्राच्या बिंबाला विस्तृत रूपात पहाण्यासाठी प्रणवाचे ध्यान करावे. अकार मात्रेत लाल रंगाची, हंसवाहिनी, हातात दण्ड असणारी अशी बालिका गायत्री (स्थित) आहे. उकारमात्रेत पांढऱ्या वर्णाची, सर्पवाहिनी, युवती, सावित्री (स्थित) आहे. मकार मात्रेत काळया वर्णाची, वृषभवाहिनी, वृद्धा, सरस्वती (स्थित) आहे. अकारादि या तीन मात्रंचा एकाक्षर प्रणव हा या संपूर्ण जगाचा प्रकाश आहे. (मुख्य प्रकाशज्योत आहे)

वैशिष्ट्य – येथे प्रणवाच्या अ, उ आणि म् या तीन मात्रांचे तीन देवींच्या रूपात वर्णन केले आहे व क्रमशः त्यांचे प्रौढत्व वर्णिले आहे.

प्राणाभ्यासप्रकारः

इडया बाह्याद्वायुमापूर्य षोडशमात्राभिरकारं चिन्तयन् पूरितं वायुं चतुःषष्टिमात्राभिः कुम्भयित्वोंकारं ध्यायन् पूरितं पिङ्गलया द्वात्रिंशन्मात्रया मकारमूर्तिध्यानेनैवं क्रमेण पुनः पुनः कुर्यात्।।5।।

संधिविच्छेद – बाह्याद्वायुमापूर्य – बाह्यात् + वायुम् + आपूर्य। षोडशमात्राभिरकारं – षोडशमात्राभिः + अकारं। कुम्भयित्वोंकारम् – कुम्भयित्वा + ओंकारम्। द्वात्रिंशन्मात्रया – द्वात्रिंशत् + मात्रया। मकारमूर्तिध्यानेनैवम् – मकारमूर्तिध्यानेन + एवम्।

शब्दार्थ – षोडशमात्राभिः – सोळामात्रांनी, चतुःषष्टिमात्राभिः – चौषष्टमात्रांनी, द्वात्रिंशन्मात्रया – बत्तीसमात्रांनी

अर्थ – प्राणायाम करतेवेळी साधकाने सोळा वेळा अकार मात्रेचे ध्यान करीत इडा नाडीने पूरक करावा नंतर आत घेतलेल्या वायूचे चौसष्ट उकार मात्रेचे ध्यान करीत कुम्भक साधावा व त्यानंतर बत्तीस मात्रा मकार मूर्तिचे ध्यान करीत पिंगलानाडीने रेचन करावे हा अभ्यास पुन्हा पुन्हा करावा. (1:4:2 या मात्रेने अर्थात पूरकाच्या दुप्पट रेचक असावा व पूरकाच्या चौपट कुंभक असावा)

वैशिष्ट्य – प्राणायामाचे प्रमाण (16:64:32) अर्थात् पूरक 16 वेळा त्याच्या चारपटीने कुभंक म्हणजे 64 वेळा व दूप्पट रेचक म्हणजे 32 वेळा करावा असा निर्देश केला आहे.

इति षष्ठ खण्डः

सुषुम्नामलशोधनार्थप्राणायामः

अथासनदृढो योगी वशी मितहिताशनः सुषुम्नानाडीस्थमलशोषार्थं योगी बद्धपद्मासनो वायुं चन्द्रेणापूर्य यथाशक्ति कुम्भयित्वा सूर्येण रेचयित्वा पुनः सूर्येणापूर्य कुम्भयित्वा चन्द्रेण विरेच्य यया त्यजेत् तया संपूर्य धारयेत्। तदेते श्लोका भवन्ति –

प्राणं प्रागिड्या पिबेन्नियमितं भूयोऽन्यथा रेचयेत्।
पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो बद्ध्वा त्यजेद्वामया।
सूर्यचन्द्रमसोरनेन विधिनाभ्यासं सदा तन्वतां
शुद्धा नाडिगणा भवन्ति यमिनां मासत्रयादूर्ध्वतः।।1।।

संधिविच्छेद – अथासनदृढो – अथ + आसनदृढः, मितहिताशनः – मितहित + अशनः, चन्द्रेणापूर्य – चन्द्रेण + आपूर्य, सूर्येणापूर्य – सूर्येण + आपूर्य, प्रागिड्या –

प्राक् + इड्या, पिबेन्नियमितम् – पिबेत् + नियमितम्, भूयोऽन्यथा – भूयः + अन्यथा, समीरणमथो – समीरणम् + अथो, त्यजेद्वामया – त्यजेत् + वामया। सूर्यचन्द्रमसोरनेन – सूर्यचन्द्रमसोः + अनेन, विधिनाभ्यासम् – विधिना + अभ्यासम्। मासत्रयादूर्ध्वतः – मासत्रयात् + ऊर्ध्वतः।

शब्दार्थ – वशी – इंद्रीयांवर नियंत्रण मिळवलेला, मितहिताशनः – अल्प व योग्य आहार ग्रहण करणारा, विरेच्य – रेचन करून.

अर्थ – त्यानंतर अर्थात् आसनांचा अभ्यास दृढ झाल्यानंतर ज्याने आपले इन्द्रिय वश केले आहे, जो मिताहारी आहे अशा योगसाधकाने सुषुम्ना नाडीतील मल शुद्ध करण्यासाठी पद्मासनात बसून चंद्रनाडीने (डाव्या नासिकेने) वायू आत घ्यावा व आपल्या शक्तिनुसार तो धारण करावा (कुंभक साधावा) व नंतर सूर्यनाडीने (उजव्या नासिकेने) त्याचे रेचन करावे. पुन्हा सूर्यनाडीने वायू आत घेवून कुंभक करून चंद्रनाडीने रेचन करावे. ज्या नाडीने रेचन केले त्याच नाडी पुन्हा पूरक करावा. याविषयी श्लोक असे आहेत –

प्रथम इडानाडीने वायू ग्रहण करून त्याला स्थिर करावे (कुंभक करावा) व दुसऱ्या नाडीने (पिंगला नाडीने) वायु बाहेर टाकावा. पुन्हा पिंगलेने वायू ग्रहण करावा व कुंभक साधून डाव्या नाडीने वायू बाहेर टाकावा. अशाप्रकारे अनुक्रमे सूर्य व चंद्रनाडीने विधिवत् नियमित अभ्यास केल्यास इन्द्रियवश असलेल्या योग साधकाचा नाडीसमूह शुद्ध होतो.

वैशिष्ट्य – नाडीशोधन प्राणायामाचा विधी सविस्तर येथे वर्णिला आहे. पण प्राणायामाचा अभ्यास सुरू करण्यापूर्वी साधकाला आसन दृढत्व साध्य झाले असावे व साधक मिताहार ग्रहण करणारा असावा असे कटाक्षाने सुरवातीला नमूद केले आहे.

अहरहः कर्तव्यप्राणायामसंख्या

प्रातर्माध्यन्दिने सायमर्धरात्रे तु कुम्भकान्।
शनैरशीतिपर्यन्तं चतुर्वारं समभ्यसेत्।।2।।

संधिविच्छेद – प्रातर्माध्यंदिने – प्रातः + माध्यन्दिने। सायमर्धरात्रे – सायम् + अर्धरात्रे। शनैरशीतिपर्यन्तं – शनैः + अशीतिपर्यन्तम् । चतुर्वारं – चतुः + वारम्। समभ्यसेत् – सम् + अभ्यसेत्।

शब्दार्थ – शनैः – हळूहळू, अशीतिपर्यन्तम् – ऐंशीमात्रेपर्यंत

अर्थ – साधकाने सकाळी, दुपारी, संध्याकाळी व अर्धरात्री असा दिवसाच्या चार प्रहरात ऐंशी पर्यंत कुंभक साधण्याचा अभ्यास करावा.

अन्वयः – प्रातर्माध्यन्दिने, सायम्, अर्धरात्रे तु चतुर्वारं कुम्भकान् शनैः अशीतिपर्यन्तम् समभ्यसेत्।

वैशिष्ट्य – चार प्राणायामाचा अभ्यास साधकाने करण्याचा निर्देश येथे केला आहे.

अभ्यासोचितसिद्धिभेदः

कनीयसि भवेत् स्वेदः कम्पो भवति मध्यमे।
उत्तिष्ठत्युत्तमे प्राणरोधे पद्मासनं भवेत्।।3।।
जलेन श्रमजातेन गात्रमर्दनमाचरेत्।
दृढता लघुता चापि तस्य गात्रस्य जायते।।4।।

संधिविच्छेद – उत्तिष्ठत्युत्तमे – उत्तिष्ठति + उत्तमे। पद्मासनं – पद्म + आसनम्। गात्रमर्दनमाचरेत् – गात्रमर्दनम् + आचरेत्।

शब्दार्थ – कनियसी – प्रारंभिक अवस्थेत, मध्यमे – मध्यम अवस्थेत, स्वेदः – घाम, कम्पो – अंग थरथरणे, गात्रमर्दनम् – अंगांवर (मर्दन) मालीश करावी.

अन्वयः – श्रमजातेन जलेन गात्रमर्दनम् आचरेत्। तस्य गात्रस्य दृढता लघुता च अपि जायते।

अर्थ – अशाप्रकारे पद्मासनात दृढ बसलेल्या त्या साधकाला प्राणायाम अभ्यासाच्या प्रारंभिक कालात खूप घाम येतो, प्राणायाम अभ्यासाची मध्यम स्थिती गाठल्यावर शरीराला कंप सुटतो तर प्राणनिरोधाची उत्तम स्थिती प्राप्त केल्यास त्या अवस्थेतून त्याचे कधीच

व्युत्थान होत नाही. प्राणायामाचा अभ्यास करतांना शरीरातून निघालेल्या घामाचे शरीरावर मर्दन (मालीश) करावे असे केल्यास शरीराला दृढता (स्नायू बळकट होतात) व हलकेपणा प्राप्त होतो.

वैशिष्ट्य – प्राणायामाच्या अभ्यासाला सुरवात केल्यानंतर साधक क्रमशः प्रारंभिक, मध्यम व उत्तम अवस्थांमध्ये प्रवेश करतो. त्यावेळी त्याला कोणती चिह्ने दिसतात याचे वर्णन येथे केले आहे.

अभ्यासकाले आहारनियमः

अभ्यासकाले प्रथमं शस्तं क्षीराज्यभोजनम्।
ततोऽभ्यासे स्थिरीभूते न तावन्नियमग्रहः।।5।।

शब्दार्थ – क्षीर – दूध, आज्य – तूप, स्थिरीभूते – स्थिर झाल्यावर

संधिविच्छेद – क्षीराज्यभोजनम् – क्षीर + आज्यभोजनम्। ततोऽभ्यासे – ततः + अभ्यासे। तावन्नियमग्रहः – तावत् + नियमग्रहः।

अन्वयः – अभ्यासकाले प्रथमं क्षीराज्यभोजनं शस्तम्, ततः अभ्यासे स्थिरीभूते तावत् नियमग्रहः न

अर्थ – अभ्यास काळाच्या प्रारंभिक अवस्थेत साधकाने दुध–तूप इत्यादीयुक्त भोजन ग्रहण करावे. अभ्यास स्थिर व्हायला लागल्यानंतर नियमांच्या पालनाची तेवढी आवश्यकता राहत नाही.

वैशिष्ट्य – प्राणायामाच्या अभ्यासाने साधकाचा जठराग्नी अत्यंत प्रदीप्त होतो त्यामुळे त्याने दूधतूप यूक्त भोजन करणे अनिवार्य आहे. असे येथे वर्णिले आहे.

अभ्यासे सावधानताविधिः

यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद्वश्यः शनैः शनैः।
तथैव सेवितो वायुरन्यथा हन्ति साधकम्।।6।।
युक्तंयुक्तं त्यजेद्वायुं युक्तंयुक्तं च पूरयेत्।
युक्तं युक्तेन बध्नीयादेवं सिद्धिमवाप्नुयात्।।7।।

शब्दार्थ – वश्यः – नियंत्रणात, हन्ति – मारणे, सेवितो – ग्रहण केल्यास, त्यजेत् – सोडणे, आप्नुयात् – प्राप्त करावी

संधिविच्छेद – भवेद्वश्यः – भवेत् + वश्यः । तथैव – तथा + एव । वायुरन्यथा – वायुः + अन्यथा ।

त्यजेद्वायुं – त्यजेत् + वायुम् । बध्नीयादेवं – बध्नीयात् + एवम् । सिद्धिमवाप्नुयात् – सिद्धिम् + अवाप्नुयात् ।

अन्वयः – यथा शनैः शनैः सिंहः गजः व्याघ्र. वश्यः भवेत् तथैव वायुः सेवितः (वायु) अन्यथा साधकं हन्ति ।6 । वायुः युक्तं युक्तं त्यजेत् युक्तं युक्तं च पूरयेत् । युक्तेन युक्तं बध्नीयात् एवं सिद्धिम् अवाप्नुयात् ।7 ।

अर्थ – ज्याप्रकारे सिंह, हत्ती, वाघ ही हिंस्र श्वापदे प्रयत्न केल्यास हळू हळू आपल्या नियंत्रणात आणता येतात त्याप्रमाणे योग्यप्रकारे केलेल्या प्राणायामाच्या अभ्यासने प्राण नियंत्रणात आणता येतो. पण घाई केल्यास (ही श्वापदे) आपल्यास जशी मारूही शकतात. तसाच हा (प्राण) आपला जीवही हरण करू शकतो.

(म्हणून साधकाने जबरदस्ती न करता सहज शक्य होईल तेवढ्या वायूचे रेचन करावे, सहजतेने त्याचे पूरक करावे व सहजतेने कुम्भक साधावा व अशाप्रकारे यथाशक्ती केलेल्या अभ्यासाने सिद्धी प्राप्त होते.)

वैशिष्ट्य – सर्कसमध्ये रिंगमास्टर ज्याप्रमाणे हिंस्त्र श्वापदांना हळूहळू नियंत्रणात आणून त्यांच्याकडून खेळ करवितो त्याप्रमाणे साधकाने या वायूस हळूहळू नियंत्रणात आणावे. प्राणायामात घाई केल्यास तो वायू साधकाचा नाशक ठरू शकतो.

नाडीशुद्धितो मनोमन्यवस्थाप्राप्तिः

यथेष्टधारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम् ।
नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाडिशोधनात् ।।8 ।।
विधिवत् प्राणसंयमैर्नाडीचक्रे विशोधिते ।
सुषुम्नावदनं भित्त्वा सुखाद्विशति मारुतः ।।9 ।।
मारूते मध्यसंचारे मनःस्थैर्यं प्रजायते ।
यो मनःसुस्थिरीभावः सैवावस्था मनोन्मनी ।।10 ।।

शब्दार्थ – अनलस्य प्रदीपनम् – जठराग्नी प्रज्वलित होणे, नाडीशोधनात् – नाड्यांची शुध्दी झाल्याने, विशति–प्रवेश करणे, सुखात् – अनायास

अन्वय – यथेष्टधारणं वायोः अनलस्य प्रदीपनम्। नादाभिव्यक्तिः आरोग्यं नाडीशोधनात् जायते।8।

विधिवत् प्राणसंयमैः विशोधिते नाडिचक्रे सुषुम्नावदनं भित्त्वा मारुतः सुखात् विशति।9।

मध्यसंचारे मारुत मनः स्थैर्यं प्रजायते। यः मनःसुस्थिरीभावः सा एव अवस्था मनोन्मनी।10।

अर्थ – अशाप्रकारे यथाशक्ती धारण केलेल्या वायुद्वारे अग्नी प्रज्वलित व्हायला लागतो. अनाहत नादाची अभिव्यक्ती होते व नाडीशुद्ध झाल्याने उत्तम आरोग्याची प्राप्ती होते.

विधिवत् प्राणायाम साध्य झाल्यानंतर नाडीचक्रे शुद्ध होतात व सुषुम्ना नाडीचे मुख उद्घाटीत होऊन त्यात प्राणवायू सहजतेने प्रविष्ट होतो.

सुषुम्नानाडीत प्राण प्रविष्ट झाल्यानंतर मनाला स्थिरत्व प्राप्त होते. मनाच्या या स्थिरतेला मनोन्मनी अवस्था म्हणतात.

वैशिष्ट्य – हठयोगात उन्मनी अवस्थेला फार महत्त्व आहे. हिला मनोन्मनी अवस्था असेही म्हटले जाते. इडा व पिंगलात प्रवाहीत होणारा वायू जेव्हा सहजतेने सुषुम्नागामी होतो तेव्हा मनाचे सर्व व्यापार बंद होतात. मन जणू उन्मळून पडल्याप्रमाणे होते. ही मनाची निश्चिल अवस्था म्हणजे उन्मनी अवस्था होय.

बन्धत्रयस्य कर्तव्यता

पूरकान्ते तु कर्तव्यो बन्धो जालन्धराभिधः।
कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्तव्यस्तूड्डियाणकः।।11।।
अधस्तात्कुञ्चनेनाशु कण्ठसंकोचने कृते।
मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः।।12।।

शब्दार्थ – पूरकान्ते – पूरकाच्या शेवटी, कुम्भकान्ते – कुंभकाच्या नंतर, रेचकादौ – रेचकाच्या पूर्वी, ब्रह्मनाडिगः – सुषुम्नेत जाणारा

अन्वय – पूरकान्ते तु जालन्धराभिधः बन्धो कर्तव्यः। कुम्भकान्ते रेचकादौ, तु उड्डियाणकः कर्तव्यः ।। 11 ।। अधस्तात् आशु संकोचनेन कण्ठसंकोचने कृते मध्ये पश्चिमतानेन प्राणे ब्रह्मनाडिगः स्यात् ।। 12 ।।

सन्धिः – पूरकान्ते – पूरक + अन्ते। जालन्धराभिधः – जालन्धर + अभिधः। कुम्भकान्ते – कुम्भक + अन्ते। रेचकादौ – रेचक + आदौ। अधस्तात्कुञ्चनेनाशु – अधस्तात् + कुञ्चनेन + आशु ।स्यात्प्राणो – स्यात् + प्राणः।

अर्थ – पूरकाच्या शेवटी जालन्धर बंध लावावा, तसेच कुम्भकाच्या शेवटी व रेचकाच्या आधी उड्डियान बंध लावावा.

अधो मार्गाचे संकोचन केल्याने अर्थात् मूलबन्ध लावल्याने, तसेच कण्ठसंकोचन केल्याने अर्थात् जालन्धर बंध लावल्याने व पोट पाठीकडे केल्याने अर्थात उड्डियान बन्ध लावल्याने प्राण ब्रह्मनाडीत संचारीत होतो. ओढल्याने

वैशिष्ट्य – यात तीन बंधाचा क्रम वर्णिला आहे व त्रिबंध लावल्याने होणाऱ्या लाभाचेही वर्णन केले आहे. जालंधर, उड्डियान आणि मूलबंध लावल्याने अधोगामी असणारा अपानवायू उर्ध्वगामी होतो व उर्ध्वगामी असलेला प्राणवायू ब्रह्मनाडीत अर्थात् सुषुम्नागामी होते.

प्राणापानयोगफलम्

अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य प्राणं कण्ठादधो नयन्।
योगी जराविनिर्मुक्तः षोडशो वयसा भवेत्।।3।।

शब्दार्थ – उत्थाप्य – वरती उचलून, नयन् – नेऊन, जराविनिर्मुक्त – वार्धक्यापासून मुक्त, षोडशो – सोळा (वर्षांचा)

अन्वयः – अपानम् उर्ध्वम् उत्थाप्य कण्ठाद् अधः प्राणं नयन् जराविनिर्मुक्तः योगी वयसा षोडशो भवेत्।

अर्थ – मूलबन्धाद्वारे अपान वायूला ऊर्ध्वदिशेकडे न्यावे व (जालंधर बंधाद्वारे) प्राणाला कण्ठाद्वारे खालच्या दिशेने नेऊन त्यांचा योग केल्यास साधक वार्धक्यापासून मुक्त होतो व सोळा वर्षाचा असल्याप्रमाणे दिसतो. (नित्य तरुण राहतो)

वैशिष्ट्य – मूलबंधाने अधोगामी असलेला अपानवायू उर्ध्वगामी होतो तर जालंधर बंधाने उर्ध्वगामी प्राणवायू अधोगामी होतो. असा प्राण आणि अपानाचा संयोग म्हणजेच 'हठ' होय. हठ या शब्दाचा अर्थ 'ह' म्हणजे प्राण 'ठ' म्हणजे अपान अर्थात् 'प्राणोपानसंयोगः' असा होतो.

कपालशोधनोपायः

सुखासनस्थो दक्षनाड्या बहिस्थं पवनं समाकृष्याकेशमानखाग्रं कुम्भयित्वा सव्यनाड्या रेचयेत्। तेन कपालशोधनं वातनाडीगतसर्वरोग विनाशनं भवति।। 13।।

शब्दार्थ – सुखासनस्थो – सुखदायक आसनात बसलेला साधक, समाकृष्य – ओढून घेऊन, कपालशोधनम् – भालप्रदेशाची शुध्दी, विनाशनम् – नाश होणे.

सन्धिः – सुखासनस्थो – सुख + आसनस्थः। समाकृष्याकेशमानखाग्रं – सम् + आकृष्य + आकेशम् + आनखाग्रम्।

अर्थ – सुखदायक आसनात बसून उजव्या नासिकेने बाहेरचा वायू आता ओढून, केशापासून नखाग्रापर्यंत संपूर्ण शरीराची शक्ती एकवटून कुम्भक साधून डाव्या नासिकेने सोडावा. याद्वारे कपालशोधन होते तसेच वात नाड्यांमधील सर्व रोगांचा नाश होतो.

वैशिष्ट्य – प्राणायाम यथाशक्ती करावा असा निर्देश सर्व योग शास्त्रीय ग्रंथांमध्ये आढळतो. येथेही तसाच निर्देश केला आहे. पण कुंभक करतांना आपली शरीरातील सर्व शक्ती एकवटून कुंभक साधावा हे सांगतांना ' आकेशमानखाग्रम्' डोक्याच्या केसापासून, नखांच्या अग्रापर्यंत संपूर्ण शक्ती एकवटून कुंभक साधावा असे वर्णिले आहे.

उज्जायी प्राणायामः

हृदयादिकण्ठपर्यन्तं सस्वनं नासाभ्यां शनैः पवनमाकृष्य यथाशक्ति कुम्भयित्वा इड्या विरेच्य गच्छंस्तिष्ठन्कुर्यात् । तेन श्लेष्महरे जठराग्निवर्धनं भवति ।। 93–2 ।।

शब्दार्थ – हृदयादिकण्ठपर्यन्तम् – हृदयापासून कण्ठापर्यंत, सस्वनम् – आवाज, गच्छन् – जातांना, तिष्ठन् – उभे असतांना

सन्धिः – पवनमाकृष्य – पवनम् + आकृष्य । गच्छंस्तिष्ठन्कुर्यात् – गच्छन् + तिष्ठन् + कुर्यात् । जठराग्निवर्धनं – जठर + अग्निवर्धनम् ।

अर्थ – हृदयापासून कण्ठापर्यंत ध्वनीसह दोनही नासिंकाद्वारे हळू हळू वायूला आत घेवून व शक्तिनुसार कुम्भक करून इडा नाडीने रेचन करावे. ही क्रिया चालतांना, उभे असतांनाही केली जाऊ शकते. हिच्याद्वारे कफाचा नाश होतो व जठराग्नि प्रदीप्त होतो.

वैशिष्ट्य – उज्जायी प्राणायामाचे वैशिष्ट्य म्हणजे हा कधीही, अर्थात जाता–येता, उठता–बसता करता येतो. अन्य प्राणायाम असे करता येत नाही.

सीत्कारप्राणायाम

वक्त्रेण, सीत्कारपूर्वकं वायुं गृहीत्वा यथाशक्ति कुम्भयित्वा नासाभ्यां रेचयेत् । तेन क्षुत्तृष्णालस्यनिद्रा न जायन्ते ।।13–3 ।।

शब्दार्थ – वक्त्रेण – तोंडाने, क्षुत् – भूक, तृष्णा – तहान, आलस्य – आळस

सन्धिः – क्षुत्तुष्णालस्यनिद्रा – क्षुत् + तृष्णा + आलस्यनिद्रा

अर्थ – मुखाने सीत्कार करीत वायू आत ओढून यथाशक्ती कुम्भक करून दोनही नासिकेने त्याचे रेचन करावे. या प्राणायामाच्या प्रभावाने भूक, तहान, आळस, निद्रा राहत नाही.

वैशिष्ट्य – सीत्कारी प्राणायामात मुखाने सीत्कार करीत पूरक करावा व दोन्ही नासीकेने रेचक साधावा. सीत्कार करीत पूरक करावा व दोन्ही नासीकेने रेचक साधावा. सीत्कारी प्राणायाम साध्य झाल्यास साधक तहान, भूक, आळस, निद्रा यांपासून मुक्त होतो.

शीतलीप्राणायामः

जिह्वया वायुं गृहित्वा यथाशक्ति कुम्भयित्वा नासाभ्यां रेचयेत्। तेन गुल्मप्लीहज्वरपित्तक्षुधादि नश्यति।।13–4।।

शब्दार्थ – जिह्व्या – जिभेने, गृहित्वा – घेऊन

अर्थ – जीभेने वायु आत घेवून यथाशक्ती कुम्भक साधून दोनही नासिकेने त्याचे रेचन करावे. याने गुल्मव्याधी, प्लीहा, ज्वर, पित्तरोग, क्षुधारोग इत्यादिंचा नाश होतो.

वैशिष्ट्य – शीतली प्राणायामात जीभेची पुंगळी करून त्याद्वारे पूरक करावा व कुंभक करून दोन्ही नासिकेने रेचक साधावा. शरीरस्थ उष्णतेला दूर करणारा हा प्राणायाम आहे. म्हणून ज्वर, पित्त इ. रोगांचा नाश या प्राणायामाने होतो.

उपायेपेयकुम्भकद्वयम्

कुम्भकः स द्विविधः, सहितः केवलश्चेति। रेचक पूरकयुक्तः सहितः तद्विवर्जितः केवलः। केवलसिद्धिपर्यन्तसहितमभ्यसेत्। केवलकुम्भके सिद्धे त्रिषु लोकेषु न तस्य दुर्लभं भवति। केवलकुम्भकात्कुण्डलिनीबोधो जायते।।13–5।।

शब्दार्थ – द्विविधः – दोन प्रकारचा, कुण्डलिनीबोधो – कुण्डीलनी शक्ती जागृती

सन्धिः – तद्विवर्जितः – तत् + विवर्जितः। सहितमभ्यसेत् – सहितम् + अभ्यसेत्। केवलकुम्भकात्कुण्डलिनीबोधो – केवलकुम्भकात् + कुण्डलिनीबोधः

अर्थ – कुम्भक दोन प्रकारचा आहे. 1) सहितकुम्भक 2) केवलकुम्भक. पूरक व रेचकाने युक्त असणारा कुम्भक सहित कुम्भक होय. तर पूरक व रेचकाशिवाय सिद्ध होणारा कुम्भक केवल कुम्भक होय. जोपर्यंत केवल कुम्भक सिद्ध होत नाही, तोपर्यंत सहित कुम्भकाचा अभ्यास करावा. केवल कुम्भकाची सिद्धि झाल्यास त्या साधकासाठी तीनही लोकात दुर्लभ असे काही राहत नाही. केवल कुम्भकाच्या योगाने कुण्डलिनी शक्ती जागृत होते.

वैशिष्ट्य – केवल कुम्भक साध्य करणे हे हठयोगाचे लक्ष्य आहे. रेचक–पुरक यासह साध्य केलेल कुंभक सहित कुंभक होय. सहित कुंभकाचा अभ्यास दृढ झाल्यानंतर रेचक–पूरक न करताही जेव्हा कुंभक साध्य व्हायला लागतो त्याला केवल कुंभक म्हणतात. हा केवल कुंभक ज्याला साध्य होतो. त्या साधकाची कुण्डलिनी शक्ती निश्चित रूपाने जागृत होते.

कुम्भकाभ्यासफलम्

ततः कृशवपुः प्रसन्नवदनो निर्मललोचनोऽभिव्यक्तनादो निर्मुक्तरोगजालो जितबिन्दुः पट्वग्निर्भवति ।।13–6।।

शब्दार्थ – कृशवपुः – शरीर बारीक होणे, प्रसन्नवदनः – आनंदीत मुख, निर्मललोचनः – निर्मल दृष्टी

सन्धिः – निर्मललोचनोऽभिव्यक्तनादो – निर्मललोचनः + अभिव्यक्तनादः। पट्वग्निर्भवति – पटु + अग्निः + भवति।

अर्थ – कुम्भकाद्वारे शरीर कृश आणि हलके होते. साधक प्रसन्नमुख, निर्मल दृष्टि असणारा होतो. त्याच्यासाठी अनाहतनाद अभिव्यक्त होतो. सर्व रोगांच्या जाळ्यातून तो मुक्त होतो. तो जितवीर्य होतो व त्याचा अग्नी प्रज्वलित होतो.

वैशिष्ट्य – केवल कुंभक साध्य झालेल्या साधकात कोणते परिणाम दिसतात याचे वर्णन येथे केले आहे. साधकाचे शरीर हलके होते, तो प्रसन्नमुख दिसतो, दृष्टी निर्मल होते. नादाची अभिव्यक्ती व्हायला लागते, सर्व रोगजालापासून तो मुक्त होतो, जितवीर्य होतो.

वैष्णवी मुद्राप्राप्तिः।

अन्तर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेषवर्जिता।
एषा सा वैष्णवी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता।।14।।

शब्दार्थ – अन्तर्लक्ष्यम् – आतमध्ये ध्यानस्थ, बहिर्दृष्टि – इंद्रिय बर्हिमुख, सर्वतन्त्रेषु – सर्वतन्त्र/ शास्त्रग्रंथामध्ये, गोपिता – रहस्यमयी

अन्वयः – निमेषोन्मेषवर्जिता बहिर्दृष्टिः अन्तर्लक्ष्यं (भवति)। एषा सा वैष्णवी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता (अस्ति)।

अर्थ – (केवल कुम्भकाच्या सिद्धिने साधकाला अन्तर्दृष्टी प्राप्त होते.) साधक बाहेर पहात असला तरी त्याची दृष्टि ही उन्मेष–निमेषरहित झाली असते. या स्थितीला वैष्णवीमुद्रा म्हणतात. ही मुद्रा सर्व तन्त्रांत (साधनमार्गांमध्ये) अत्यंत गुप्त ठेवली आहे.

वैशिष्ट्य – साधक प्रारंभिक अवस्थेत इंद्रियांना अन्तर्मुखी करण्याचा प्रयत्न करतो. केवल कुंभक साध्य झाल्यावर मात्र ते निरंतर अन्तर्मुखी असल्याने त्याचे इंन्द्रिय डोळे इ. बाह्यदिशेने उघडे दिसत असले तरी कोणते ही विषय आत प्रवेश करू शकत नाही. या मुद्रेला तन्त्रमध्ये वैष्णवी मुद्रा म्हटले आहे. काही अन्य ग्रंथांमध्ये हिला शांभवी वा भैरव मुद्राही म्हटले आहे.

खेचरीप्राप्त्या ब्रह्मदर्शनम्

अन्तर्लक्ष्यविलीनचित्तपवनो योगी सदा वर्त्तते,
दृष्ट्या निश्चलतारया बहिरधः पश्यन्नपश्यन्नपि।

मुद्रेयं खलु खेचरी भवति सा लक्ष्यकैताना शिवा,
शून्याशून्यविवर्जितं स्फुरति सा तत्त्वं पदं वैष्णवी ।।15।।
अर्धोन्मीलितलोचनः स्थिरमना नासाग्रदत्तेक्षण
श्चन्द्रार्कावपि लीनतामुपनयन्निष्यन्दभावोत्तरम् ।।
ज्योतीरूपमशेषबाह्यरहितं दैदीप्यमानं परं
तत्त्वं तत्परमस्ति वस्तु विषयं शाण्डिल्य विद्धिह तत् ।।16।।

शब्दार्थ – विलीनचित्तपवनः – ज्याचे मन व वायू लीन झाले आहे, पश्यन् – पहाणारा, अपश्यन् – न पहाणारा, ईक्षण – पहाणारा, विद्धि – जाण

अन्वय – अन्तर्लक्ष्यदृष्ट्या निश्चलतारया बहिः अधः पश्यन् अपश्यन् अपि योगी सदा विलीनचित्तपवनः वर्तते। लक्ष्यकैताना शिवा सा इयं मुद्रा खेचरी भवति खलु। शून्याशून्यविवर्जितं तत्त्वं पदं वैष्णवी (भवति) स्फुरति ।अर्धोन्मीलितलोचनः स्थिरमना नासाग्रदत्तेक्षणः चन्द्रार्कौ अपि लीनताम् उपनयन् निष्यन्दभावोत्तरं ज्योतीरूपम् अशेषबाह्यरहितं दैदीप्यमानं परं तत्त्वं तत्परं वस्तु विषयम् अस्ति। हे शाण्डिल्य तत् इह विद्धि।

सन्धिः – बहिरधः – बहिः + अधः। पश्यन्नपश्यन्नपि – पश्यन् + अपश्यन् + अपि। मुद्रेयं – मुद्रा + इयम्। शून्याशून्यविवर्जितं – शून्य + अशून्य + विवर्जितम् । अर्धोन्मीलितलोचनः – अर्ध + उन्मीलितलोचनः। नासाग्रदत्तेक्षण – नासा + अग्र + दत्त + ईक्षणः। चन्द्रार्कावपि – चन्द्रार्कौ + अपि। लीनतामुपनयन्निष्यन्दभावोत्तरम् – लीनताम् ।उपनयन् + निष्यन्दभाव + उत्तरम् ।

अर्थ – जेव्हा योगी अन्तर्दृष्टी प्राप्त करतो तेव्हा त्याचे चित्त व प्राण निरुद्ध होतात. तो योगी बाहेर पहात असला किंवा पहात नसला तरी त्याची दृष्टी निश्चल झालेली असते. आपल्या ध्येयावर पूर्ण एकाग्र असलेली ही अवस्था अत्यंत मंगलदायी व शून्य आणि अशून्याने रहित अशी आहे. या स्थितीलाच खेचरीमुद्रा असेही म्हणतात. हिच्याद्वारे साधकाला परमतत्त्वाची प्राप्त होते. यालाच वैष्णवपद किंवा वैष्णवी म्हणतात.

हे शाण्डिल्यमुनी, नेत्र अर्धोन्निमीलित ठेवून, चित्त स्थिर करून नासाग्रावर दृष्टी एकाग्र करून, चन्द्र व सूर्याच्याही तेजाला तिरस्कृत करणाऱ्या निष्पंदभाव युक्त असलेल्या त्या ज्योतीचे स्वरूप हे सर्व बाह्य क्रियाकलापरहित, अत्यंत तेजस्वी वस्तूविषयक असे परमतत्त्व आहे असे तू जाण.

वैशिष्ट्य – हठयोगात मुद्रांमध्ये खेचरी मुद्रेचे विशेष महत्त्व आहे. जीभेचे छेदन, दोहन, चालन करून जीभेला कपालकुहरात पलटवून चंद्ररसाचे पान करणे या मुद्रेने अपेक्षित आहे. परंतु समाधीप्राप्तीच्या मार्गातील एक मुख्य साधन म्हणूनही खेचरी मुद्रेचे अनन्यसाधारण महत्त्व ग्रंथांमध्ये वर्णिले आहे. तिच्या या अवस्थेचे वर्णन वरील श्लोकांमध्ये आढळते. 'खे चरति इति खेचरी'

खेचर्या उन्मनीभावोत्पत्तिः।

तारं ज्योतिंषि संयोज्य किञ्चदुन्नमय्य भ्रुवौ।
पूर्वाभ्यासस्य मार्गोऽयमुन्मनीकारकः क्षणात्।।17।।

शब्दार्थ – भ्रुवौ – भूवया, उन्नमय्य – उंच करून

अन्वयः – भ्रुवौ किञ्चित् उन्नमय्य ज्योतिंषि तारं संयोज्य, पूर्वाभ्यासस्य अयं मार्गः क्षणात् उन्मनीकारकः (भवति)

सन्धिः – किञ्चिदुन्नमय्य – किञ्चित् + उत् + नमय्य। पूर्वाभ्यासस्य – पूर्व + अभ्यासस्य। मार्गोऽयमुन्मनीकारकः – मार्गः + अयम् + उन्मनीकारकः।

अर्थ – आपल्या भुवयांना किंचित उंच करून (त्यांच्यामध्ये) ज्योतीस्वरूप असलेल्या त्या परमतत्त्वाचे एकाग्रतेने ध्यान लावत अभ्यास करावा. हा पूर्वाभ्यासाचा मार्ग आहे. याद्वारे त्वरीत उन्मनी अवस्था प्राप्त होते

वैशिष्ट्य – खेचरी मुद्रेच्या अभ्यासाने त्वरीत उन्मनी अवस्थेची प्राप्ती होते असा निर्देश येथे केला आहे.

तस्मात्खेचरी मुद्रामभ्यसेत् । ततोन्मनी भवति ।

ततो योगनिद्रा भवति । लब्धयोगनिद्रस्य योगिनः कालो नास्ति ।।17–1 ।।

शब्दार्थ – अभ्यसेत् – अभ्यास करावा, लब्धयोगनिद्रस्य – योगनिद्रेची प्राप्ती झालेल्याला

सन्धिः – तस्मात्खेचरी – तस्मात् + खेचरी । मुद्रामभ्यसेत् – मुद्राम् + अभ्यसेत् । ततोन्मनी – ततः + उन्मनी ।

अर्थ – म्हणूनच खेरीमुद्रेचा नित्य अभ्यास करावा. तिच्याद्वारेच उन्मनी अवस्था प्राप्त होते व त्यानंतरच योगनिद्रा लाभते. ज्या साधकाला योगनिद्रा प्राप्त होते त्याला काळाचे बंधन रहात नाही.

वैशिष्ट्य – योगक्रम येथे सांगितला आहे. खेचरीमुद्रेने उन्मनी अवस्था प्राप्त होते. ज्यास उन्मनी अवस्था साध्य झाली तो योगनिद्राही प्राप्त करू शकतो आणि योगनिद्रेच्या धनी असलेल्या साधकासाठी काळाचे बंधन नष्ट होते.

कालपरिच्छिन्नब्रह्मप्राप्तिसाधनम्

शक्तिमध्ये मनः कृत्वा शक्तिं च मनमध्यगाम् ।
मनसा मन आलोक्य शाण्डिल्य त्वं सुखी भव ।।18 ।।
खमध्ये कुरु चात्मानमात्ममध्ये च खं करु ।
सर्वं च खमयं कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तय ।।19 ।।

अन्वयः – शक्तिमध्ये मनः मनमध्यगां च शक्तिं कृत्वा मनसा मन आलोक्य त्वं सुखी भव ।। 8 ।। खमध्ये च आत्मानं कुरु आत्ममध्ये च खं कुरु । सर्वं च खमयं कृत्वा किञ्चिद् अपि न चिन्तय ।

सन्धिः – चात्मानमात्ममध्ये – च + आत्मानम् + आत्ममध्ये । किञ्चिदपि – किञ्चित् + अपि

शब्दार्थ – आलोक्य – पाहून, आत्मानम् – स्वतःला, आत्ममध्ये – स्वतःमध्ये

अर्थ – हे शाण्डिल्यमुने ! शक्तीमध्ये मनाला आणि मनामध्ये शक्तीला स्थिर करून मनानेच मनाला पहा. याद्वारे तू सूख प्राप्त कर.

साधकाने आपल्या आत्मतत्त्वाला आकाशात व आकाशाला आत्मतत्त्वात स्थिर करावे. अशाप्रकारे सर्व (चित्त) खमय (आकाशमय) करून अन्य कशाचे ही चिंतन करू नये.

वैशिष्ट्य – शक्तीमध्ये मन व शक्ती मनामध्ये लीन केल्यास, स्वतःला स्वतःमध्ये लीन केल्यास चिंतन करण्यास काही अवशिष्टच राहत नसल्याने तो साधक शांत, अचिन्त्य होतो.

मनोविलापेन कैवल्यप्राप्तिः ।।

बाह्यचिन्ता न कर्तव्या तथैवान्तरचिन्तिका ।
सर्वचिन्तां परित्यज्य चिन्मात्रपरमो भव ।। 20 ।।

शब्दार्थ – कर्तव्या – करू नये, परित्यज्य – सोडून देऊन, भव – हो

अन्वयः – हे शाण्डिल्य ! बाह्यचिन्ता तथैव आन्तरचिन्तिका न कर्तव्या। सर्वचिन्तां परित्यज्य चिन्मात्रपरमो भव।

सन्धिः – तथैवान्तरचिन्तिका – तथा + एव + आन्तरचिन्तिका। चिन्मात्रपरमो – चित् + मात्रपरमः

अर्थ – सर्व बाह्य पदार्थ विषयक व आंतरिक वस्तूविषयक चिंता सोडून द्याव्या. सर्व चिंतेचा त्याग करून परम चिन्मात्ररूप हो.

वैशिष्ट्य – चिन्तारहित साधकाचे चिन्मात्ररूप येथे वर्णिले आहे.

कर्पूरमनले यद्वत् सैन्धवं सलिले यथा।
तथा च लीयमानं च मनस्तत्त्वे विलीयते ।।21।।

शब्दार्थ – कर्पूरम् – कापूर, अनले – अग्नित, सैन्धवं – मीठ, सलिले – पाण्यात, विलीयते – लीन होते.

अन्वयः – यद्वत् कर्पूरम् अनले, यथा सैन्धवं सलिले (विलीयते) तथा च लीयमानं मनः तत्त्वे विलीयते।

सन्धिः – कर्पूरमनले – कर्पूरम् + अनले। मनस्तत्त्वे – मनः + तत्त्वे। यद्वत् – यत् + वत्

अर्थ – ज्याप्रकारे अग्नीत कापूर आणि पाण्यात मीठ विलीन होते त्याप्रमाणे एकाग्र झालेले मन हे त्या परमतत्त्वात विलीन होते.

वैशिष्ट्य – पाण्यात लीन झालेले मीठ किंवा अग्नित जळलेला कापूर यांचे अस्तित्व दिसत नाही तद्वत् चिंतारहित झालेले मन जेव्हा परमतत्त्वात लीन होते त्याचेही अस्तित्व मीठाप्रमाणे, कापुर प्रमाणे ज्ञात होत नाही.

ज्ञेयं सर्वप्रतीतं च तज्ज्ञानं मन उच्यते।
ज्ञानं ज्ञेयं समं नष्टं नान्यः पन्था द्वितीयकः।। 22।।

शब्दार्थ – ज्ञेयं – ज्ञान घेण्यास योग्य, प्रतीतं – भासणारे, उच्यते – म्हणतात, पन्थाः – मार्ग

अन्वय – सर्वप्रतीतं ज्ञेयं तत् ज्ञानं च मनः उच्यते। ज्ञानं ज्ञेयं समं नष्टं अन्यः द्वितीयकः पन्था न (शिष्यते)

सन्धिः – तज्ज्ञानं – तत् + ज्ञानम्

अर्थ – प्रतीत होणारे संपूर्ण विश्व हे ज्ञेय होय तर त्या ज्ञेयाला ज्ञात करून देणारे साधन मन होय. जेव्हा ज्ञेयाचा व ज्ञानसाधनाचा लय होतो, तेव्हा (मन परमतत्त्वातच लीन होते.) मनाचा अन्य कोणता मार्ग रहात नाही.

वैशिष्ट्य – जाणण्यास योग्य ते विश्व व त्याची जाणीव करून देणारे मन दोनही निष्क्रिय झाल्याने मन परमतत्त्वातच लीन होते, कारण त्याला अन्य गती उरतच नाही.

ज्ञेयवस्तुपरित्यागाद्विलयं याति मानसम् ।

मानसे विलयं याते कैवल्यमवशिष्यते ।। 23 ।।

शब्दार्थ – परित्यागात् – सोडून दिल्यावर, मानसम् – मनाला, अवशिष्यते – उरते.

अन्वयः – ज्ञेयवस्तुपरित्यागाद् मानसं विलयं याति। मानसे जाते विलयं कैवल्यम् अवशिष्यते।

सन्धिः – ज्ञेयवस्तुपरित्यागाद्विलयं – ज्ञेयवस्तुपरित्यागाद् + विलयम्। कैवल्यमवशिष्यते – कैवल्यम् + अवशिष्यते

अर्थ – ज्ञेय वस्तूच्या त्यागाने मनही लीन होते आणि मनाची विलीनता झाल्यास केवळ कैवल्याचीच अवस्था अवशिष्ट राहते.

वैशिष्ट्य – मनाची लीनता झाली की काहीच उरत नाही.जे उरते ते कैवल्य होय.

योगज्ञानाभ्यां मनोलयः

द्वौ क्रमौ चित्तनाशस्य योगो ज्ञानं मुनीश्वर।

योगस्तुवृर्त्तिरोधो हि ज्ञानं सम्यगवेक्षणम् ।।24 ।।

शब्दार्थ – क्रमौ – मार्ग, चित्तनाशस्य – चित्ताच्या नाशाचे, वृर्त्तिरोधः – वृत्तीच्या निरोध, अवेक्षणम् – पहाणे

अन्वयः – हे मुनीश्वर ! योगः ज्ञानं च चित्तनाशस्य द्वौ क्रमौ। योगः तु वृत्तिरोधः ज्ञानं हि सम्यक् अवेक्षणम्।

सन्धिः – मुनीश्वरः – मुनि + ईश्वरः। योगस्तुवृत्तिरोधो – योगः + तु + वृत्तिरोधः। सम्यगवेक्षणम् – सम्यक् + अवेक्षणम्

अर्थ – चित्ताच्या निरोधाचे योग आणि ज्ञान असे दोन मार्ग आहेत. हे मुनीश्वरा, चित्ताच्या वृत्तिंचा निरोध करणे म्हणजे योग होय. तर सम्यक्–दर्शन (यथार्थदर्शन) म्हणजे ज्ञान होय.

वैशिष्ट्य – योग आणि ज्ञान या दोन मार्गांनी मनाची लीनता साध्य करता येते. प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा आणि स्मृती या पाच चित्तवृत्तिंचा निरोध करणे म्हणजे योग आणि यथार्थ तत्त्वदर्शन करणे म्हणजे ज्ञान होय.

तस्मिन्निरोधिते नूनमुपशान्तं मनो भवेत् ।

मनःस्पन्दोपशान्त्यायां संसारः प्रविलीयते ।। 25 ।।

शब्दार्थ – निरोधिते – निरोध झाल्यावर, नूनम् – निश्चित रूपाने, उपशान्तम् – स्थिर, मनःस्पन्दः – चित्तवृत्ती

अन्वयः – तस्मिन् निरोधिते मनः नूनम् उपशान्तं भवेत्। मनः स्पन्दोपशान्त्यायां संसारः प्रविलीयते।

सन्धिः – तस्मिन्निरोधिते – तस्मिन् + निरोधिते । नूनमुपशान्तम् – नूनम् + उपशान्तम्। मनःस्पन्दोपशान्त्यायाम् – मनःस्पन्द + उपशान्त्यायाम्।

अर्थ – चित्ताच्या वृत्तिंचा निरोध झाल्यानंतर निश्चित रूपाने मन शांत होते. मनाची चंचलता स्थिर झाल्यानंतर या संसार चक्राचाही लय होतो.

वैशिष्ट्य – मन आणि मनातील स्पंद म्हणजे वृत्ती निरूध्द झाल्याने मनाचे अधिराज्य असलेल्या हा संसाररूपी स्पंदाचाही लय मनासोबतच होते.

सूर्यालोकपरिस्पन्दशान्तौ व्यवहृतिर्यथा ।

शास्त्रसज्जनसम्पर्कवैराग्याभ्यासयोगतः ।। 26 ।।

शब्दार्थ – सूर्यालोक – सूर्याचा प्रकाश

अन्वयः – सूर्यालोकपरिस्पन्दशान्तौ यथा व्यवहृतिः (तथैव) शास्त्रसज्जनसम्पर्क वैराग्याभ्यासयोगतः (मनः शान्तं भवति)

सन्धिः – सूर्यालोकपरिस्पन्दशान्तौ – सूर्य + आलोकपरिस्पन्दशान्तौ। व्यवहृतिर्यथा – व्यवहृतिः + यथा। शास्त्रसज्जनसम्पर्कवैराग्याभ्यासयोगतः – शास्त्रसज्जनसम्पर्क वैराग्य + अभ्यासयोगतः।

अर्थ – ज्याप्रकारे सूर्यप्रकाशाच्या अभावी (अंधार पडल्यावर) जगातील सर्व व्यवहार थांबून जातात. त्याप्रमाणे शास्त्रांच्या अध्ययनाने व सज्जनांच्या सान्निध्याने उत्पन्न होणाऱ्या वैराग्य व अभ्यासाच्या योगाने मनाचे सर्व क्रियाकलाप शांत होतात.

वैशिष्ट्य – पातंजल योगात 'अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः' या योगसूत्रानुसार अभ्यास व वैराग्याने चित्तवृत्तींचा निरोध होतो असा निर्देश केला आहे. त्याप्रमाणे येथेही मनाचे सर्व क्रियाकलाप अभ्यास व वैराग्याने शांत होतात असे वर्णिले आहे. भगवद्गीतेतही भगवंताने ''असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम्। अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते।।'' (6/35) म्हटले आहे

अनास्थायां कृतास्थायां पूर्वं संसारवृत्तिषु।

यथाभिवाञ्छितध्यानश्चिरमेकतयोदितात्।।27।।

एकतत्त्वदृढाभ्यासात्प्राणस्पन्दो निरुध्यते।।

शब्दार्थ – अनास्थायाम् – ज्यावर आस्था करावयास नको, अभिवाञ्छित – इच्छीलेले, प्राणस्पन्दो – प्राणाच्या क्रिया

अन्वयः – पूर्वं संसारवृत्तिषु कृतास्थायां यथाभिवाञ्छित ध्यानश्चिरमेकतयोदितात् एकतत्त्वदृढाभ्यासात प्राणस्पन्दः निरुध्यते।

सन्धिः – **य**थाभिवाञ्छित – यथा + अभिवाञ्छित। ध्यानश्चिरमेकतयोदितात् – ध्यानः + चिरम् + एकतय + उदितात्। एकतत्त्वदृढाभ्यासात्प्राणस्पन्दः – एकतत्त्वदृढ + अभ्यासात् + प्राणस्पन्दः।

अर्थ – ज्या सांसारिक गोष्टींबाबत पूर्वी आस्था होती त्यांच्याविषयी अनास्था निर्माण झाल्यावर अर्थात वैराग्य निर्माण झाल्यावर, पूर्ण एकाग्रतेने आपल्या इष्ट देवतेचे ध्यान केल्यावर, तसेच त्या एकतत्त्वाचा (प्रणवाचा) दृढ अभ्यास केल्यावर प्राणाच्या सर्व क्रिया निरुद्ध होतात.

वैशिष्ट्य – चित्त प्रसन्न करण्यात उत्पन्न होणाऱ्या विघ्नांचा नाश करण्यासाठी पातंजल योगसूत्रातही 'एकतत्त्वाभ्यासाचा' निर्देश आढळतो. ''तत्प्रतिषेधार्थमेक – तत्त्वाभ्यासः।'' तसेच येथे प्राणस्पंद निरूध्द करण्यासाठी इष्ट अशा एकतत्त्वाची साधना – करण्याचा निर्देश केला आहे.

प्राणस्पन्दनिरोधात् मनःस्पन्दनिरोधः

पूरकाद्यनिलायामाद् दृढाभ्यासादखेदजात्।।28।।
एकान्तध्यानयोगाच्च मनःस्पन्दो निरूध्यते।।

शब्दार्थ – मनःस्पन्दो – मनाच्या क्रिया (विचार), निरूध्यते – निरूध्द होतात.

अन्वयः – पूरकाद्यनिलायामाद् अखेदजात् दृढाभ्यासात् एकान्तध्यानयोगाच्च च मनःस्पन्दः निरूध्यते।

सन्धिः – पूरकाद्यनिलायामाद् – पूरकादि + अनिलयामाद्। दृढाभ्यासादखेदजात् – दृढ + अभ्यासात् + अखेदजात्। एकान्तध्यानयोगाच्च – एकान्तध्यानयोगात् + च।

अर्थ – अनायासपणे पूरकादि प्राणायामाचा अभ्यास सिद्ध झाल्यावर आणि एकान्तात ध्यानयोगाचा अभ्यास सिद्ध झाल्यावर मनाच्या सर्व क्रिया निरूद्ध होतात, शांत होतात.

वैशिष्ट्य – प्राणाच्या क्रिया निरूध्द झाल्याने मनाच्याही क्रिया निरूध्द होतात. हठप्रदीपिकेतही याचे वर्णन आढळते। ''चले वाते चलं चित्तं, निश्चले निश्चलं भवेत्।

प्राणस्पन्दनिरोधविविधोपायाः

ओङ्कारोच्चारणप्रान्तशब्दतत्त्वानुभावनात्।
सुषुप्ते संविदो जाते प्राणस्पन्दो निरुध्यते।।29।।

शब्दार्थ – संविदः – चेतना, ओंकारः – प्रणव, अनुभावनात् – शब्दा व अर्थाचे एकरूप चिंतन केल्यास

अन्वयः – ओङ्कारोच्चारणप्रान्तशब्दतत्त्वानुभावनात् ंविदः सुषुप्ते जाते प्राणस्पन्दः निरूध्यते।

सन्धिः – ओङ्कारोच्चारणप्रान्तशब्दतत्त्वानुभावनात् – ओङ्कार + उच्चारणप्रान्त – शब्दतत्त्व + अनुभावनात्

अर्थ – प्रणवाचे उच्चारण त्याच्या अर्थाच्या भावनेने केल्यास चित्ताचा लय होतो व असे झाल्यास ज्ञात होणारी जगताची चेतना लीन होते व प्राणाच्याही सर्व क्रिया निरूद्ध होतात.

वैशिष्ट्य – पातंजल योगसूत्राात 'तस्य वाचकः प्रणवः' असे म्हणून ''तज्जपस्तदर्थभावनम्'' अर्थात् त्या प्रणवाचा जप त्याच्या अर्थासह म्हणजे ईश्वराच्या ध्यानासह केल्यास ''ततः प्रत्यक्–चेतनाधिगमः अपि अन्तराय–अभावश्च'' संविद् चे ज्ञान व विघ्नाचा नाश होतो असे समाधिपादात वर्णिले आहे. येथे ही तोच अर्थ विशद केल्याचे आढळते.

तालुमूलगतां यत्नात् जिह्वयाऽक्रम्य घण्टिकाम् ।
ऊर्ध्वरन्ध्रं गते प्राणे प्राणस्पन्दो निरुध्यते ।।30।।

शब्दार्थ – यत्नात् – प्रयत्नाने, घण्टिकाम् – पडजीभ, आक्रम्य – ओलांडून

अन्वयः – यत्नात् तालुमूलगतां घण्टिकां जिह्वया आक्रम्य ऊर्ध्वरन्ध्रं गते प्राणे प्राणस्पन्दः निरुध्यते ।

सन्धिः – जिह्वयाऽक्रम्य – जिह्वया + आक्रम्य

अर्थ – जिह्वा जेव्हा तालुमूळातील पडजीभेला (घण्टिकेला) पार करून उर्ध्वरन्ध्रात प्रविष्ट होते व त्याच मार्गाने प्राण ही ब्रह्मरन्ध्रात पोहचल्यास प्राणाच्या सर्व क्रिया निरुद्ध होतात.

वैशिष्ट्य – खेचरी मुद्रेने लांब झालेली जीभ उलट्या दिशेने पडजिभेला ओलांडते व प्राण ब्रह्मरंध्रगामी होते. त्यानेही प्राणस्पंद निरुध्द होतो.

प्राणे गलितसंवित्तौ तालूर्ध्वद्वादशान्तगे।
अभ्यासादूर्ध्वरन्ध्रेण प्राणस्पन्दो निरुध्यते।।31।।

अन्वयः – अभ्यासाद् उर्ध्वरन्ध्रेण गलितसंवित्तौ तालूर्ध्वद्वादशान्तगे प्राणे प्राणस्पन्दः निरुध्यते।

सन्धिः – तालूर्ध्वद्वादशान्तगे – तालु + उर्ध्वद्वादश + अन्तगे। अभ्यासादूर्ध्वरन्ध्रेण – अभ्यासात् + ऊर्ध्वरन्ध्रेण।

अर्थ – अभ्यासाद्वारे उर्ध्वरन्ध्रातून प्राण द्वादशान्तात स्थिर झाल्यावर प्राणाच्या सर्व क्रिया निरूद्ध होतात.

द्वादशाङ्गुलपर्यन्ते नासाग्रे विमलोम्बरे।
संविद्दृशि प्रशाम्यन्त्यां प्राणस्पन्दो निरुध्यते।।32।।

अन्वयः – नासाग्रे विमलोम्बरे द्वादशाङ्गुलपर्यन्ते प्रशाम्यन्त्यां प्राणस्पन्दो निरुध्यते।

सन्धिः – द्वादशाङ्गुलपर्यन्ते – द्वादश + अङ्गुलपर्यन्ते

अर्थ – नासिका अग्राच्या पुढे बारा बोट पर्यंतच्या प्रदेशात (निर्मलाकाशात्) जेव्हा चेतनेचा लय होतो तेव्हा प्राणाच्या सर्व क्रिया निरूद्ध होतात.

भ्रूमध्ये तारकालोकशान्तावन्तमुपागते।
चेतनैकतने बद्धे प्राणस्पन्दो निरुध्यते।।33।।

अन्वयः– भ्रूमध्ये तारकालोकशान्तावन्तमुपागते चेतनैकतने बद्धे प्राणस्पन्दः निरुध्यते।

सन्धिः – तारकालोकशान्तावन्तमुपागते – तारका + आलोकशान्तौ + अन्तम् + उपागते। चेतनैकतने – चेतना + एकतने।

अर्थ – भ्रूमध्यामध्ये ज्योतीचे एकाग्रचित्त होऊन ध्यान केल्यास व ती ज्योती अन्तर्हित झाल्यास चेतनेच्या एकतानतेने बद्ध झाल्यानेही प्राणाच्या सर्व क्रिया निरूद्ध होतात.

ओमित्येव यदुद्भूतं ज्ञानं ज्ञेयात्मकं शिवम्।
असंस्पृष्टविकारांशं प्राणस्पन्दो निरुद्धयते।।34।।

अन्वयः – यद् उद्भूतं ज्ञानं ज्ञेयात्मकं शिवम् असंस्पृष्टविकारांशं ओम् इति एव प्राणस्पन्दः निरूद्ध्ते।

सन्धिः – ओमित्येव – ओम् + इति + एव। यदुद्भूतं – यद् + उद्भूतम्। असंस्पृष्टविकारांशं – असंस्पृष्टविकार + अंशम्।

अर्थ – विकल्पापासून दूर असलेल्या कल्याणमय असलेल्या ओम अर्थात् प्रणवाचे ज्ञान निर्माण झाल्यावरही प्राणाच्या सर्व क्रिया निरूद्ध होतात.

वैशिष्ट्य – तस्य वाचकः प्रणवः । ईश्वराच्या या वाच्याचा प्रणव हा वाचक आहे. जेव्हा या प्रणवाचा जप त्या ईश्वराच्या भावनेसह केला जातो तेव्हा त्या चिंतनाने ज्ञाता, ज्ञेय, ज्ञान हे सर्व विकल्प लीन होतात व निर्विकल्पक अशी असंप्रज्ञात समाधी प्राप्त होते. या अवस्थेतही प्राणाच्या सर्व क्रिया निरुद्ध झाल्या असतात असा या श्लोकाचा अर्थ होतो.

चिरकालं हृदेकान्तव्योमसंवेदनान्मुने।
अवासनमनोध्यानात्प्राणस्पन्दो निरुध्यते।।35।।

अन्वयः – हे मुने ! चिरकालं हृदेकान्तव्योमसंवेदनात् अवासनमनोध्यानात् प्राणस्पन्दः निरुध्यते।

सन्धिः – हृदेकान्तव्योमसंवेदनान्मुने – हृद + एकान्तव्योमसंवेदनात् + मुने।

अर्थ – बराच काळ वासनारहित मनाने एकान्तात हृदयाकाशात प्रणवाच्या संवेदनेचा अनुभव घेतल्याने प्राणाच्या सर्व क्रिया निरूद्ध होतात.

एभिः क्रमैस्तथाऽन्यैश्च नानासंकल्पकल्पितैः।
नानादेशिकवक्त्रस्थैः प्राणस्पन्दो निरुध्यते।।36।।

अन्वयः – एभिः क्रमैः तथा अन्यैः च नानासंकल्पकल्पितैः नानादेशिकवक्त्रस्थैः प्राणस्पन्दः निरुध्यते।

सन्धिः – क्रमैस्तथाऽन्यैश्च – क्रमैः + तथा + अन्यैः + च।

अर्थ – या सर्व प्रकारांनी तसेच अशाच अन्य प्रकारांनी, वेगवेगळ्या संकल्पांनी कल्पिलेल्या मार्गांनी आणि विविध स्थानांनुसार केलेल्या प्रणव आदी मंत्राच्या जपानेसुद्धा प्राणांच्या सर्व क्रिया निरुद्ध होतात.

वैशिष्ट्य – श्लोक क्र. 29 ते 36 पर्यंत प्राणाच्या क्रिया निरूध्द करण्याचे उपाय या उपनिषदात सूचविण्यात आले आहे. तसेच हे उपाय व अन्य अनेक उपायांचे आचरण करून प्राणस्पंदाचा निरोध करावा असे वर्णिले आहे.

कुम्भकेन सुषुम्नाभेदनद्वारा परमपदगमनम्

आकुञ्चनेन कुण्डलिन्याः कवाटमुद्घाट्य मोक्षद्वारं विभेदयेत् – ।।36–1।। येन मार्गेण गन्तव्यं तद् द्वारं मुखेनाच्छाद्य प्रसुप्ता कुण्डलिनी कुटिलाकारा। सर्पवद् वेष्टिता भवति।।36–2।। सा शक्तिर्येन चालिता स्यात् स तु मुक्तो भवति। सा कुण्डलिनी कण्ठोर्ध्वभागेऽसुप्ता योगिनां मुक्तये भवति। बन्धनायाधो मूढानाम्।।36–3।। इडादिमार्गद्वयं विहाय सुषुम्ना मार्गेणागच्छेत् तद् विष्णो परमं पदम्।।36–4।।

शब्दार्थ – कवाट – द्वार, उद्घाट्य – उघडून, विभेदयेत – भेदन करावे, चालिता – विचलित करणे, विहाय – सोडून, पदम् – स्थान।

सन्धिः – कवाटमुद्घाट्य – कवाटम् + उद्घाट्य। मुखेनाच्छाद्य – मुखेन + आच्छाद्य। कण्ठोर्ध्वभागेऽसुप्ता – कण्ठ + उर्ध्वभागे + असुप्ता। बन्धनायाधो – बन्धन + आयाधः। इडादिमार्गद्वयम् – इडा + आदिमार्गद्वयम्। मार्गेणागच्छेत् – मार्गेण + आगच्छेत्।

अर्थ – (मूलबन्धाने) अपानवायूचे आकुंचन करून कुण्डलिनीचे मुख उद्घाटित करून मोक्षद्वाराचे भेदन करावे. ज्या मार्गाद्वारे प्राण संचारित व्हायला पाहीजे त्या मार्गाला सापाप्रमाणे कुटिलाकार व वेटोळ्यांमध्ये असलेली ही कुण्डलिनी शक्ती आपल्या

मुखाने आच्छादित करून स्वतः प्रसूप्तावस्थेत आहे. या कुण्डलिनीला जो साधक जागृत करतो तो मुक्त होतो. ती कुण्डलिनी जागृत झाल्यावर त्याच्या कण्ठाच्या वरील भागात (अर्थात् आज्ञाचक्र किंवा सहंस्रार चक्रापर्यंत) पोहचते. ती त्या साधकाच्या मुक्ततेसाठी सहाय्यक होते. मूढजनांची कुण्डलिनी शक्ती जागृत न होता ती तशीच खालच्या स्थानी प्रसूप्तावस्थेत राहते. त्यामुळे हे मूढजन बंधनातच राहतात. म्हणून इडा आणि पिंगला या दोन नाड्यांना सोडून सुषुम्नेच्या मार्गातून प्राणाला संचारीत करावे हेच विष्णूचे परमस्थान आहे.

वैशिष्ट्य – साडेतीन वेटोळ्यांनी युक्त असलेली कुण्डलिनी शक्ती हिला मूलबंधाद्वारे जागृत केल्यास ती साधकाला योगाची परमोच्च अवस्था प्राप्त करण्यास मदत करते. तिची जागृती षट्चक्रांच्या भेदनातही सहाय्यभूत ठरते. सर्वांच्या ठिकाणी स्थित असलेली ही कुण्डलिनी मूठजनांना मात्र ज्ञात होत नसल्याने ती त्यांच्याठिकाणी तशीच सूप्तावस्थेत राहते.

मनोयुक्तप्राणस्य सुषुम्नाप्रवेशनविधिः ।।

मरुदभ्यसनं सर्वं मनोयुक्तं समभ्यसेत् ।
इतरत्र न कर्तव्या मनोवृत्तिर्मनीषिणा ।।37 ।।

शब्दार्थ – मरुत् – वायू, अभ्यसनं – अभ्यास, इतरत्र – अन्यवेळी

अन्वयः – सर्वं मरुदभ्यसनम् मनोयुक्तं समभ्यसेत् । मनीषिणा मनोवृत्तिः इतरत्र न कर्तव्या ।

सन्धिः – मरुदभ्यसनम् – मरुद् + अभ्यसनम् । मनोवृत्तिर्मनीषिणा – मनोवृत्तिः + मनीषिणा । समभ्यसेत् – सम् + अभ्यसेत् ।

अर्थ – प्राणायामाचा अभ्यास हा पूर्ण मनोयोगाद्वारेच करावा. मनस्वी साधकाने मनाला अन्यत्र विचलित होवू देवू नये.

वैशिष्ट्य – प्राण आणि मनाचा सहसंबंध हठयोगात विस्तृतरीत्या वर्णिला आहे. हे दोनही परस्पराश्रित आहेत. एक चंचल झाल्यास दुसराही चंचल होतो तर एक स्थिर झाल्यास दुसराही स्थिर होतो. म्हणून प्राणायामाचा अभ्यास तेव्हाच सफल होऊ शकतो ज्यावेळी तो मनासह केल्या जाईल. प्राणायामाच्या अभ्यासाच्यावेळी साधकाने आपल्या मनोवृत्ती अन्यत्र विचलित होऊ देता कामा नये असा निर्देश येथेही केला आहे.

दिवा न पूजयेद् विष्णुं रात्रौ नैव प्रपूजयेत् ।
सततं पूजयेद् विष्णुं दिवारात्रं न पूजयेत् ।।38।।

शब्दार्थ – दिवा – दिवसा, पूजयेत् – पूजा करावी

अन्वयः – दिवा विष्णुं न पूजयेत्, रात्रौ नैव प्रपूजयेत् । दिवारात्रं विष्णुं न पूजयेत् (अपि तु) सततं पूजयेत् ।

सन्धिः – नैव – न + एव ।

अर्थ – विष्णूची अर्चना (साधना) न केवळ दिवसा करावी, न केवळ रात्री करावी तसेच न केवळ दिवसरात्र करावी, तर ती (साधना) निरंतर करावी.

वैशिष्ट्य – भगवंताच्या साधनेची कोणती विशिष्ट वेळ नाही. ''सदा सर्वदा योग तुझा घडावा'' या न्यायाने दिवसा की रात्री असा प्रश्न उपस्थित न करता निरंतर भगवद्भक्तीत साधकाने तल्लीन राहावे असे येथे वर्णिले आहे.

खेचरीमुद्राप्राप्तिः

सुषिरो ज्ञानजनकः पञ्चस्रोतःसमन्वितः ।
तिष्ठते खेचरीमुद्रा त्वं हि शाण्डिल्य तां भज ।।39।।

शब्दार्थ – ज्ञानजनकः – ज्ञान देणारी, पञ्चस्रोतःसमन्वितः – पाच स्रोतांनी युक्त, भज – आराधना कर.

अन्वयः – सुषिरः ज्ञानजनकः पञ्चस्रोतःसमन्वितः खेचरीमुद्रा तिष्ठते । हे शाण्डिल्य! त्वं हि तां भज ।

अर्थ – परमशांती देणारी, ज्ञान प्रदान करणारी व पाच स्रोतांनी युक्त अशी खेचरी मुद्रा आहे. हे शांडिल्यमुनी, तू तीची आराधना करा.

वैशिष्ट्य – खेचरी मुद्रा साधकाला मोक्षमार्गात सहाय्यभूत असल्याने तिची निरंतर आराधना/साधना करावी.

सव्यदक्षिणनाडीस्थो मध्ये चरति मारुतः।
तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिन् स्थाने न संशयः।।40।।

शब्दार्थ – सव्य – डावी, मध्ये – मध्यनाडी/सुषुग्ना, मारुतः – वायू, तस्मिन् – तेथे

अन्वयः – सव्यदक्षिणनाडीस्थः मारुतः – वायू, तस्मिन् – तेथे

अर्थ – प्राणाचा प्रवाह हा नेहमी डाव्या आणि उजव्या नाड्यांमधून (इडा व पिंगलेतून) होतो. प्राणायामाच्या अभ्यासाने (केवल कुम्भक साध्य झाल्यावर) त्या ठिकाणी खेचरी मुद्रा सिद्ध होते. त्या अवस्थेत संशयाला जागा राहत नाही. (ती पूर्ण ज्ञानमय अवस्था होय.)

वैशिष्ट्य – निरंतर इडा–पिंगलेतून प्रवाहित होणारा वायू ज्यावेळी सुषुम्नागामी होतो, तेव्हा खेचरी मुद्रेची सिध्दी होते. या अवस्थेत साधकाला कोणत्याही विषयासंदर्भात संशय उरत नाही. सर्व विषयांचा तो ज्ञाता होतो.

इडापिङ्गलययोर्मध्ये शून्यं चैवानिलं ग्रसेत्।
तिष्ठन्ती खेचरी मुद्रा सत्यं तत्र प्रतिष्ठितम्।।41।।

अन्वयः – इडापिङ्गलययोर्मध्ये शून्यं चैव अनिलं ग्रसेत्। खेचरी मुद्रा तिष्ठन्ती, तत्र सत्यं प्रतिष्ठितम्।

सन्धिः – इडापिङ्गलययोर्मध्ये – इडापिङ्गलययोः + मध्ये। चैवानिलं – च + एव + अनिलम्।

अर्थ – इडा आणि पिंगला नाड्यांच्या मध्यस्थानी (तालूमूलात) जेव्हा प्राण संचारीत होतो तेव्हा खेचरी मुद्रा स्थिर होते असे जाणावे. तिच्यामध्ये सत्य अर्थात परमतत्त्व स्थित आहे. (असे जाणावे.)

वैशिष्ट्य – सुषुम्नेत गेलेला वायू जसजसा एकेका चक्राचे भेदन करीत वरती वरती जातो तसतशी खेचरीमुद्रा स्थिर व्हायला लागते व साधकास परमतत्त्वाची प्राप्ती व्हायला लागते.

सोमसूर्यद्वयोर्मध्ये निरालम्बतले पुनः।
संस्थिता व्योमचक्रे सा मुद्रा नाम च खेचरी।।42।।

शब्दार्थ – सोमसूर्यद्वयोर्मध्ये – चंद्र–सूर्य या दोन नाड्यांमध्ये, संस्थिता – स्थित आहे, व्योमचक्रे – आकाशात

अन्वयः – सोमसूर्यद्वयोर्मध्ये निरालम्बतले पुनः व्योमचक्रे संस्थिता सा मुद्रा नाम च खेचरी।

सन्धिः – सोमसूर्यद्वयोर्मध्ये – सोमसूर्यद्वयोः + मध्ये। निरालम्बतले – निर् + आलम्बतले।

अर्थ – चन्द्र आणि सूर्य नाडीच्या मध्ये, आलंबनरहित आकाशात जी मुद्रा सिद्ध होते ती खेचरी मुद्रा होय. या अवस्थेत प्राण हा व्योमचक्रात स्थित होतो.

वैशिष्ट्य – खे म्हणजे आकाश व चर म्हणजे विचरण करणे 'खे चरति इति खेचरी.' खेचरी मुद्रेने प्राण आकाशचक्रात विचरण करतो.

बाह्यखेचरीसिद्धि–उपायः

छेदनचालनदोहैः कलां परां जिह्वां कृत्वा दृष्टि भ्रूमध्ये संस्थाप्य, कपालकुहरे जिह्वा विपरीतया यदा भवति तदा खेचरी मुद्रा जायते। जिह्वा चित्तं च खेचरति तेनोर्ध्वजिह्वः पुमानमृतो भवति।।42–1।।

शब्दार्थ – छेदन – छेद देणे, विपरीतया – उलट्या दिशेने

सन्धिः – तेनोर्ध्वजिह्व – तेन + ऊर्ध्वजिह्व । पुमानमृतः – पुमान् + अमृतः।

अर्थ – विशिष्ट प्रकारे जिभेचे छेदन, चालन आणि दोहन केल्याने, भ्रूमध्यात दृष्टि एकाग्र केल्याने जेव्हा जिह्वा कपालकुहरात उलट मार्गाने प्रविष्ट होते तिला खेचरीमुद्रा म्हणतात. या अवस्थेत जिह्वा आणि मन ब्रह्माकाशात पोहचतात. म्हणून उर्ध्व जिह्वा असणारा खेचरी मुद्रेचा साधक अमृतपदाला प्राप्त करतो, अमर होतो.

वैशिष्ट्य – जिभेच्या खाली असलेल्या पडद्याचे रोममात्र छेदन करून त्यावर हिरडा इ. चोळून रोज जीभेचे हाताने दोहन केल्यास जीभ लांब व्हायला लागते. ही क्रिया विशिष्ट्य कालानंतर वारंवार केल्यास जीभ लांब होते उलट दिशेने वळवून तालूमूलाला स्पर्श करू शकते. व तालूमूलाच्या वरचा भागात स्रवणाऱ्या चंद्ररसाचा अमृतरसाचा आस्वाद घेण्यास साधक सक्षम होतो.

अभ्यासकाले प्राणजयोपायः

वामपादमूलेन योनिं संपीड्य दक्षिणपादं प्रसार्य तं कराभ्यां धृत्वा नासाभ्यां वायुमापूर्य कण्ठबन्धं समारोप्योर्ध्वतो वायुं धारयेत्। तेन सर्वक्लेशहानिः। ततः पीयूषमिव विषं जीर्यते। क्षयगुल्मगुदावर्तजीर्णत्वगा–दिदोषा नश्यन्ति। एष प्राणजयोपायः सर्वमृत्यूपघातकः।।42–2।।

शब्दार्थ – संपीड्य – दाबून, प्रसार्य – पसरवून, धृत्वा – धरुन, पीयूषम् – अमृत, जीर्यते – पचविल्या जाते.

सन्धिः – संपीड्य – सम् + पीड्य। वायुमापूर्य – वायुम् + आपूर्य। समारोप्योर्ध्वतो – समारोप्य + ऊर्ध्वतः। पीयूषमिव – पीयूषम् + इव। प्राणजयोपायः – प्राणजय + उपायः। सर्वमृत्यूपघातकः – सर्वमृत्यु + उपघातकः।

अर्थ – डाव्या पायाला गुडघ्यापासून मोडून त्या पायाच्या टाचेने योनीस्थान दाबल्या जाईल अशा स्थितीत बसावे. त्यानंतर उजवा पाय अशाप्रकारे समोर लांब करावा (ज्याने उजव्या मांडीला डाव्या पायाच्या तळव्याचा स्पर्श होईल.) यानंतर दोन्ही नासीकेद्वारे पूरक करून जालन्धर बंध लावून समोर वाकावे व कुंभक करावा.

याच्या अभ्यासाने (शारीरिक व मानसिक) सर्व क्लेश दूर होतात. (पचन शक्ती वाढते) त्यामुळे विषसुद्धा अमृताप्रमाणे पचविले जाते. तसेच या मुद्रेच्या अभ्यासाने क्षयरोग, गुल्म, गुदावर्त, मलाशयविषयक रोग इत्यादी रोग नष्ट होतात. प्राणावर विजय मिळवून देणारी ही साधना मृत्युवरही विजय मिळवून देणारी आहे.

वैशिष्ट्य – योगसाधनेची वृद्धिगत अवस्था साधकाच्या शारीरिक व मानसिक व्याधींचा नाश करणारी असून त्याच्यासाठी कालचक्राचेही भेदन करणारी असते.

स्वात्मापरोक्षसिद्धुपायः

वामपादपार्ष्णि योनिस्थाने नियोज्य दक्षिणचरणं वामोरूपरि संस्थाप्य वायुमापूर्य हृदये चिबुकं निधाय योनिमाकुञ्च्य मनोमध्ये यथाशक्ति धारयित्वा स्वात्मानं भावयेत् । तेनापरोक्षसिद्धिः ।।42–3 ।।

शब्दार्थ – पार्ष्णिम् – टाच, नियोज्य – योजून, चुबुकम् – हनुवटी, भावयेत् – भावना करावी, अपरोक्ष – प्रत्यक्ष

सन्धिः – वामोरूपरि – वाम + उरु + उपरि । वायुमापूर्य – वायुम् + आपूर्य ।
योनिमाकुञ्च्य – योनिम् + आकुंच्य । स्वात्मानम् – स्व + आत्मानम् ।
तेनापरोक्षसिद्धिः – तेन + अपरोक्षसिद्धिः ।

अर्थ – डाव्या पायाची टाच योनीस्थान दाबून तेथे स्थिर करावी आणि उजव्या पायाला मांडीवर स्थिर ठेवून (सिद्धासनात बसून) पूरक करावा व जालंधर आणि मूलबंध लावून कुंभक साधावा व स्वात्मतत्त्वाची भावना करावी. याद्वारे अपरोक्षसिद्धी प्राप्त होते. (त्याने भूत व भविष्यकालाचे अर्थात त्रिकालाचे योगीला ज्ञान होते.)

वैशिष्ट्य – योगसाधना साधकाला अनेक अपरोक्षसिध्दी प्रदान करणारी असते. या सिध्दींचे वर्णन योगसूत्रातील विभूतीपादात सविस्तर आढळते. त्यातील काही सिध्दींचे वर्णन या उपनिषदातही केलेले आहे.

सर्वरोगविनिर्मोक्षसाधनं धारणाविशेषः।

बाह्यात् प्राणं समाकृष्य, पूरयित्वोदरे स्थितम्।
नाभिर्मध्ये च नासाग्रे पादाङ्गुष्ठे च यत्नतः।।43।।
धारयेन्मनसा प्राणं सन्धिकालेषु वा सदा।
सर्वरोगविनिर्मुक्तो भवेद्योगी गतक्लमः।।44।।

शब्दार्थ – समाकृष्य – आकृष्ट करून, स्थितम् – स्थित आहे, धारयेत् – धारण करावे, संन्धिकालेषु – संधिकाळात, गतक्लमः– श्रम रहित

अन्वयः – बाह्यात् प्राणम् समाकृष्य, उदरे पूरयित्वा स्थितम्। नाभिमध्ये च नासाग्रे च पादाङ्गुष्ठे च यत्नतः सदा सन्धिकालेषु मनसा प्राणं धारयेत्। योगी गतक्लमः सर्वरोगविनिर्मुक्त भवेत्।

सन्धिः – समाकृष्य – सम् + आकृष्य। पूरयित्वोदरे – पूरयित्वा + उदरे। नासाग्रे – नासा + अग्रे। पादाङ्गुष्ठे – पाद + अङ्गुष्ठे। धारयेन्मनसा – धारयेत् + मनसा। भवेद्योगी – भवेत् + योगी।

अर्थ – (कुठल्याही ध्यानात्मक आसनात बसून) बाहेरील वायू आत घेवून अर्थात् पूरक करुन उदरात प्राणवायूला स्थिर करावे. त्यानंतर नाभिमध्यावर किंवा नासाग्रावर किंवा पायाच्या अंगठ्यावर प्रयत्नपूर्वक मन स्थिर करीत प्राणालाही स्थिर करावे. या क्रियेचा अभ्यास चारही संधी काळात अर्थात् प्रातःकाली, सायंकाळी, मध्याह्नी आणि मध्यरात्री करावा. असे केल्यास योगी सर्व रोगांपासून मुक्त होतो व श्रमरहित होतो.

वैशिष्ट्य – उदरात वायू स्थिर करावा असे वर्णिले असले तरी वायू हा कोष्ठापर्यंत घेत येतो. त्यामुळे कोष्ठापर्यंत त्याचे ग्रहण करावे असा अर्थ समजावा.

नासाग्रादिषु संयमेन विविधसिद्ध्यः नासाग्रे वायुविजये भवति। नाभिमध्ये सर्वरोगविनाश। पादाङ्गुष्ठे धारणाम् शरीरलघुता भवति।।44–1।।

शब्दार्थ – वायुविजये – प्राणावर विजय, शरीरलघुता – शरीरात हलकेपणा

अर्थ – नासाग्रावर चित्त एकाग्र केल्यास योगी प्राणांवर विजय मिळवितो. नाभिमध्यावर चित्त एकाग्र केल्यास योगीसाठी सर्व रोगांचा नाश होतो आणि पायाच्या अंगठ्यावर मन स्थिर केल्यास शरीरास लघुता (हलकेपणा) प्राप्त होते.

वैशिष्ट्य – नासाग्र, नाभी, पायाच्या अंगठा इ. देशांवर मन एकाग्र केल्यास प्राप्त होणाऱ्या अपरोक्षसिध्दींचे वर्णन येथे केले आहे.

रसनाद् वायुमाकृष्यः यः पिबेत्सततं नरः।
श्रमदाहौ तु न स्यातां नश्यन्ति व्याधयस्तथा।।45।।

शब्दार्थ – रसनात् – जिभेद्वारे, पिबेत् – प्राशन केल्यास

अन्वयः – रसनात् वायुम् आकृष्य यः नरः सततं पिबेत्। (तस्य) श्रमदाहौ न स्यातां तथैव व्याधयः नश्यन्ति।

सन्धिः – वायुमाकृष्य – वायुम् + आकृष्य। पिबेत्सततं – पिबेत् + सततम्। व्याधयस्तथा – व्याधयः + तथा।

अर्थ – जिभेची पूंगळी करून, दोनही ओठांमध्ये ठेवून जो साधक तिच्याद्वारे वायूचे पूरक करतो (जिभेला स्पर्श करीत वायू आत घेतो) त्याचा संपूर्ण थकवा निघून जातो तसेच त्याच्या सर्व व्याधी नष्ट होतात. (याला शितली प्राणायाम म्हणतात.)

वैशिष्ट्य – शितली प्राणायामाने श्रमदाह नष्ट होतो व पित्त विषयक सर्व व्याधी नष्ट होतात.

सन्ध्ययोर्ब्राह्मणः काले वायुमाकृष्य यः पिबेत् ।
त्रिमासात्तस्य कल्याणी जायते वाक् सरस्वती ।।46।।
एवं षण्मासाभ्यासात् रोगनिवृत्तिः ।
जिह्वया वायुमानीय जिह्वामूले निरोधयेत् ।
यः पिबेदमृतं विद्वान् सकलं भद्रमश्नुते ।।47।।

एवं षष्णामासाभ्यात् सर्वरोगनिवृत्तिः ।

अन्वयः – सन्ध्ययोः काले यः ब्राह्मणः वायुम् आकृष्य पिबेत् त्रिमासात् तस्य कल्याणी वाक् सरस्वती जायते । एवं षण्मासाभ्यासात् रोगनिवृत्तिः । यः विद्वान् जिह्वया वायुमानीय जिह्वामूले निरोधयेत् (सः) अमृतं पिबेत् सकलं भद्रम् अश्नुते । एवं षण्मा-साभ्यासात् सर्वरोगनिवृत्तिः ।

सन्धिः – सन्ध्ययोर्ब्राह्मणः – सन्ध्ययोः + ब्राह्मणः । वायुमाकृष्य – वायुम् + आकृष्य । त्रिमासात्तस्य – त्रमासात् + तस्य । षण्मासाभ्यासात् – षट् + मास + अभ्यासात् । वायुमानीय – वायुम् + आनीय । पिबेदमृतम् – पिबेत् + अमृतम् । भद्रमश्नुते – भद्रम् अश्नुते ।

अर्थ – साधकाने जिभेने वायु आत ओढून अर्थात् पूरक करून प्राणायामाचा अभ्यास तीन महिन्यांपर्यंत (दोन्ही वेळी अर्थात सकाळी व संध्याकाळी नियमित रूपाने केल्यास) त्यांची मंगलमय वाणी साक्षात् सरस्वतीच होऊन जाते. तसेच विधिपूर्वक सहा महिन्यापर्यंत या प्राणायामाचा अभ्यास केल्यास सर्व रोगांची निवृत्ति होते.

पूर्वी सांगितल्याप्रमाणे जो साधक जिभेद्वारा पूरक करुन जिह्वामूलामध्ये (कण्ठस्थानी) चित्ताचा निरोध करतो. तो अमृतप्राशन करतो. तसेच सर्व प्रकारच्या कल्याणाचा तो धनी होतो.

आत्मन्यत्मानमिडया धारयित्वा भ्रुवोऽन्तरे ।
विभेद्य त्रिदशाहारं व्याधिस्थोऽपि विमुच्यते ।।48।।

शब्दार्थ – त्रिदशाहारम् – देवतांचा आहार, व्याधिस्थः – रोग युक्त, विमुच्यते – मुक्त होतो.

अन्वयः – भ्रुवोऽन्तरे इडया आत्मनि आत्मानं धारयित्वा त्रिदशाहारं विभेद्य व्याधिस्थोऽपि विमुच्यते।

सन्धिः – आत्मन्यत्मानमिडया – आत्मनि + आत्मानम् + इडया। भ्रुवोऽन्तरे – भ्रुवः + अन्तरे। त्रिदशाहारं – त्रिदश + आहारम्। व्याधिस्थोऽपि– व्याधिस्थः + अपि।

अर्थ – जो साधक इडा नाडीने पूरक करुन प्राणांचा निरोध करुन भ्रूमध्यात आपल्या चित्ताला स्थिर करतो. त्याच्यासाठी देवतांचा आहार असलेल्या अमृताचा स्रोत उद्‌घाटित होतो. (त्याला निरंतर अमृतप्राप्ती होते) आणि शरीरस्थ सर्व व्याधींपासून तो मुक्त होतो.

नाडीभ्यां वायुमारोप्य नाभौ तुन्दस्य पार्श्वयोः।
घटिकैकां वहेद्यस्तु व्याधिभिः स विमुच्यते।।49।।

शब्दार्थ – तुन्दस्य – पोटाच्या, पार्श्वयोः – दोन्ही बाजुंना

अन्वयः – नाडीभ्यां वायुम् आरोप्य तुन्दस्य पार्श्वयोः नाभौ एकां घटिकां वहेत् सः तु व्याधिभिः विमुच्यते।

सन्धिः – वायुमारोप्य – वायुम् + आरोप्य। घटिकैकाम् – घटिका + एकाम्। वहेद्यस्तु – वहेत् + यः + तु।

अर्थ – जो साधक दोनही नासीकांनी वायू ग्रहण करून (पूरक करून) उदराच्या दोन्ही बाजू भरतो (चित्त एकाग्र करतो) हा अभ्यास रोज दोन वेळा एक घटीपर्यंत केल्यास तो सर्व व्याधिंपासून मुक्त होतो.

मासमेकं त्रिसन्ध्यं तु जिह्वयारोप्य मारुतम् ।
विभेद्य त्रिदशाहारं धारयेत्तुन्दमध्यमे ।।50।।
ज्वराः सर्वेऽपि नश्यन्ति विषाणि विविधानिच।

शब्दार्थ – आरोप्य – आरुढ करून, त्रिसन्ध्यम् – तीन संधीकाळात, विभेद्य – भेद करून, त्रिदशाहारम् – देवतांचा आहार (अमृत)

अन्वयः – जिह्वया मारुतं आरोप्य तुन्दमध्यमे त्रिसन्ध्यं मासमेकं धारयेत् त्रिदशाहारं विभेद्य सर्वेऽपि ज्वराः विविधानि च विषाणि नश्यन्ति।

सन्धिः – मासमेकं – मासम् + एकम्। जिह्वयारोप्य – जिह्वया + आरोप्य। धारयेत्तुन्दमध्यमे – धारयेत् + तुन्दमध्यमे। सर्वेऽपि – सर्वे + अपि।

अर्थ – जो साधक वायू जिभेवर ठेवून (शीतली) प्राणायामाचा अभ्यास विधीपूर्वक करतो व उदराच्या मध्यस्थानी मनाला व प्राणाला स्थिर करतो तसेच हा अभ्यास एक महिन्यापर्यंत तीन संधीकाळात (सकाळ, दुपार, सायंकाळी) करतो त्याच्यासाठी देवतांच्या आहाराचा अर्थात् अमृताचा स्रोत उद्घाटित होतो त्याच्या ज्वरादि सर्व व्याधी नष्ट होतात व त्याच्यासाठी विषाचा प्रभावही नष्ट होतो.

मुहूर्तमपि यो नित्यं नासाग्रे मनसा सह।।51।।
सर्वं तरति पाप्मानं स्वस्य जन्मशतार्जितम्।।

शब्दार्थ – नासाग्रे – नासिकेच्या अग्रावर, तरति – तरून जातो, स्वस्य – स्वतःचे, जन्मशतार्जितम् – शंभर जन्मात प्राप्त केलेले

अन्वयः – यः नित्यं मुहूर्तमपि मनसा सह नासाग्रे (धारयेत्) पाप्मानं स्वस्य जन्मशतार्जितं सर्व तरति।

सन्धिः – मुहूर्तमपि – मुहूर्तम् + अपि। जन्मशतार्जितम् – जन्मशत + आर्जितम्।

अर्थ – जो साधक प्राणायामाचा अभ्यास नियमितपणे एका मुहूर्तापर्यंत, आपल्या नासाग्रावर मन एकाग्र करून करतो अर्थात् धारणेसहित करतो, त्यांच्या जन्मजन्मांतर प्राप्त पापांचा प्रभाव नष्ट होतो. अर्थात् त्याचे सर्व कर्माशय नष्ट होतात.

वैशिष्ट्य – श्लोक क्र. 45 ते 51 मध्ये प्राणायामाच्या अभ्यासाने विशेषतः शीतली प्राणायामाचा मन एकाग्र ठेऊन केलेला अभ्यास साधकाच्या सर्व व्याधी नष्ट करून त्यास अमृत प्राप्ती करून देणारा आहे. तसेच अनेक जन्माच्या पापचक्रातून साधकाची मुक्ती करणारा आहे असे वर्णन या श्लोकांमध्ये प्रामुख्याने आढळते.

धारणासिद्धिः

तारसंयमात् सकलविषयज्ञानं भवति।

शब्दार्थ – संयमात् – धारणा + ध्यान + समाधी तीनही एकाच ध्येयावर साधने.

अर्थ – तार म्हणजे भ्रूमध्यात स्थित ज्योतीवर संयम केल्यास विश्वातील सर्व विषयांचे ज्ञान साधकाला होते.

वैशिष्ट्य – धारणा, ध्यान आणि समाधी हे तीन ही एकाच ध्येयावर साध्य करणे म्हणजे संयम होय. पातंजल योगसूत्रात प्राणायामानंतर मन एकाग्र करण्यासाठी धारणेचा अभ्यास विविध बाह्य व आंतरीक देशांवर करण्यास सांगितले आहे. या देशांवर संयम साधल्यास प्राप्त होणाऱ्या सिद्धीचे वर्णन येथे केले आहे.

नासाग्रे चित्तसंयमादिन्द्रलोकज्ञानं भवति।

सन्धिः – चित्तसंयमादिन्द्रलोकज्ञानं – चित्तसंयमात् + इन्द्रलोकज्ञानम्

अर्थ – नासाग्रावर संयम साधल्यास साधकाला इंद्रलोकाचे ज्ञान होते.

तदधः चित्तसंयमात् अग्निलोकज्ञानम्।

शब्दार्थ – अधः – खाली

सन्धिः – तदधः – तत् + अधः

अर्थ – नासाग्राच्या खालच्या भागावर संयम साधल्यास साधकाला अग्निलोकाचे ज्ञान होते.

चक्षुषि चित्तसंयमात् सर्वलोकज्ञानम्।

शब्दार्थ – चक्षुषि – डोळ्यांवर

अर्थ – नेत्रांमध्ये संयम साधल्यास साधकाला सर्व लोकांचे (त्रिभूवनांचे) ज्ञान होते.

श्रोत्रे चित्तस्य संयमात् यमलोकज्ञानम् ।

अर्थ – श्रोत्रेन्द्रियावर संयम साधल्यास साधकाला यमलोकाचे ज्ञान होते.

तत्पार्श्वे संयमान्निर्ऋतिलोकज्ञानम् ।

शब्दार्थ – पार्श्वे – बाजूला

सन्धिः – तत्पार्श्वे – तत् + पार्श्वे । संयमान्निर्ऋतिलोकज्ञानम् – संयमात् + निर्ऋतिलोकज्ञानम्

अर्थ – कानाच्या बाजूच्या प्रदेशावर संयम साधल्यास साधकाला निर्ऋति लोकाचे ज्ञान होते.

पृष्ठभागे संयमाद् वरूणलोकज्ञानम् ।

शब्दार्थ – पृष्ठभागे – मागील बाजूवर

अर्थ – कानाच्या मागील बाजूवर संयम साधल्यास साधकाला वरूणलोकाचे ज्ञान होते.

वामकर्णे संयमात् शिवलोकज्ञानम् ।

शब्दार्थ – वामकर्णे – डाव्या कानावर

अर्थ – डाव्या कानावर संयम साधल्यास साधकाला शिवलोकाचे ज्ञान होते.

मूर्ध्नि संयमाद् ब्रह्मलोकज्ञानम् ।

शब्दार्थ – मूर्ध्नि – मूर्धा स्थानावर

अर्थ – मूर्धावर संयम साधल्यास साधकाला ब्रह्मलोकाचे ज्ञान होते.

पादाधोभागे संयमाद् अतललोकज्ञानम् ।

शब्दार्थ – पादाधोभागे – पायाच्या खालच्या भागावर

सन्धिः – पादाधोभागे – पाद + अधोभागे

अर्थ – पायाच्या खालील भागावर (तळव्यावर) संयम साधल्यास साधकाला अतलभूवनाचे ज्ञान होते.

पादसन्धौ संयमात् वितललोक ज्ञानम् ।

शब्दार्थ – पादसन्धौ – पायाच्या संधींवर

अर्थ – पायाच्या संधीवर संयम साधल्यास साधकाला वितल लोकाचे ज्ञान होते.

जङ्घे संयमात् सुतललोकज्ञानम् ।

अर्थ – जंघांवर संयम साधल्यास साधकाला सुतललोकाचे ज्ञान होते.

जानौ संयमान्महातललोकज्ञानम् ।

सन्धिः – संयमान्महातललोकज्ञानम् – संयमात् + महातललोकज्ञानम्

अर्थ – जानुंवर संयम केल्यास महातल लोकाचे ज्ञान साधकाला होते.

उरौ चित्तस्य संयमात् रसातललोकज्ञानम् ।

अर्थ – मांड्यावर चित्ताच्या संयमाचा अभ्यास केल्यास रसातल लोकांचे ज्ञान साधकाला होते.

कुक्षौ संयमाद् भूवर्लोकज्ञानम् ।

सन्धिः – भूवर्लोकज्ञानम् – भूवः + लोकज्ञानम्

अर्थ – कुक्षिवर संयम साधल्यास साधकाला भूव लोकाचे ज्ञान होते.

कटौ स्वयं चित्तसंयमात् तलातललोकज्ञानम् ।

शब्दार्थ – कटौ – कमरेवर

सन्धिः – तलातललोकज्ञानम् – तल + अतललोकज्ञानम्

अर्थ – कमरेवर चित्तसंयम साधल्यास तलातल लोकांचे ज्ञान होते.

नाभौ चित्त संयमाद् भूलोकज्ञानम् ।

शब्दार्थ – नाभौ – नाभिवर

अर्थ – नाभीवर संयम साधल्यास भूलोकाचे ज्ञान साधकाला होते.

हृदि चित्तसंयमात् स्वर्लोकज्ञानम् ।

शब्दार्थ – हृदि – हृदयावर

सन्धिः – स्वर्लोकज्ञानम् – स्वर् + लोकज्ञानम्

अर्थ – हृदयावर चित्ताच्या संयमाचा अभ्यास केल्यास साधकाला स्वलोकाचे ज्ञान होते.

हृदयोर्ध्वभागे चित्तसंयमात् महर्लोकज्ञानम् ।

शब्दार्थ – हृदयोर्ध्वभागे – हृदयाच्या वरच्या भागावर

सन्धिः – हृदयोर्ध्वभागे – हृदय + ऊर्ध्वभागे

अर्थ – हृदयाच्या वरच्या भागात चित्ताच्या संयमाचा अभ्यास केल्यास साधकाला महलोकाचे ज्ञान होते.

कण्ठे चित्तसंयमात् जनलोकज्ञानम् ।

अर्थ – कण्ठावर चित्ताच्या संयमाचा अभ्यास केल्यास साधकाला जनलोकाचे ज्ञान होते.

भ्रूमध्ये चित्तसंयमात् तपोलोकज्ञानम् ।

अर्थ – भूवयांच्या मध्ये चित्ताच्या संयमाचा अभ्यास केल्यास साधकाला तपलोकाचे ज्ञान होते.

मूर्ध्नि चित्तसंयमात् सत्यलोकज्ञानम् ।

अर्थ – मूर्धास्थानी (डोक्याच्या वरील भागात) चित्ताच्या संयमाचा अभ्यास केल्यास साधकाला सत्यलोकाचे ज्ञान होते.

धर्माधर्मसंयमादतीतानागतज्ञानम् ।

शब्दार्थ – अतीत – भूतकालीक, अनागत – भविष्यकालीक

सन्धिः – धर्माधर्मसंयमादतीतानागतज्ञानम् – धर्म + अधर्म + संयमात् + अतीत + अनागतज्ञानम्

अर्थ – धर्म आणि अधर्म यावर (या कर्मांवर) संयम साधल्यास भूत आणि भविष्य कालाचे ज्ञान साधकाला होते.

तत्तज्जन्तुध्वनौ चित्त संयमात् सर्वजन्तुरुतज्ञानम् ।

शब्दार्थ – जन्तु – प्राणी, ध्वनौ – आवाजावर

सन्धिः – तत्तज्जन्तुध्वनौ – तत् + तत् + जन्तुध्वनौ

अर्थ – त्या त्या प्राण्यांच्या ध्वनीवर संयम साधल्यास त्या साधकाला सर्व प्राण्यांच्या भाषेचे यथार्थ ज्ञान होते.

संचितकर्मणि चित्तसंयमात् पूर्वजातिज्ञानम् ।

शब्दार्थ – पूर्वजातिज्ञानम् – पूर्वीच्या जन्माचे ज्ञान

अर्थ – पूर्वी केलेल्या कर्मांवर किंवा संचित कर्मांवर चित्ताचा संयम साधल्यास साधकाला आपल्या पूर्वजन्मांचे ज्ञान होते.

परचित्ते चित्तसंयमात् पूर्वजातिज्ञानम् ।

शब्दार्थ – परचित्ते –दुसऱ्याच्या चित्तावर

अर्थ – दुसऱ्यांच्या चित्तावर संयम साधणाऱ्या साधकाला त्यांच्या चित्ताचे (त्यातील विषयांचे) ज्ञान होते.

कायरूपे चित्तसंयमात् अन्यादृशं रूपम् ।

शब्दार्थ – कायरूप – शरीराच्या रूपावर

अर्थ – शरीराच्या रूपावर संयम साधल्यास साधक आपल्या इच्छेनुसार दुसऱ्या प्राण्यांप्रमाणे रूप प्राप्त करू शकतो.

बले चित्तसंयमात् हनुमदादिबलम् ।

शब्दार्थ – बले – शक्तीवर

सन्धिः – हनुमदादिबलम् – हनुमत् – आदिबलम्

अर्थ – बलावर संयम साधल्यास साधकाला हनुमान इत्यादी शक्तीसंपन्न देव, मनुष्यांप्रमाणे बल प्राप्ती होते.

सूर्ये चित्तसंयमात् भुवनज्ञानम् ।

अर्थ – सूर्यावर चित्ताच्या संयमाचा अभ्यास केल्यास साधकाला सर्व भूवनांविषयीचे ज्ञान प्राप्त होते.

चन्द्रे चित्तसंयमात् ताराव्यूहज्ञानम् ।

अर्थ – चन्द्रावर संयम साधल्यास साधकाला आकाशातील तारे आणि नक्षत्र यांच्या व्यूहरचनेचे ज्ञान होते.

ध्रुवे तद्गतिज्ञानम् ।

अर्थ – ध्रुव ताऱ्यावर संयम साधल्यास साधकाला त्याच्या गतीचे ज्ञान प्राप्त होते.

स्वार्थ संयमात् पुरुषज्ञानम् ।

शब्दार्थ – स्वार्थ – आत्मपदार्थावर, पुरुष – चैतन्य

अर्थ – स्वार्थ म्हणजे स्वपदार्थ अर्थात् आत्मतत्त्वावर संयम साधल्यास साधकाला पुरुषतत्त्वाचे अर्थात चैतन्यतत्त्वाचे ज्ञान होते.

नाभिचक्रे कायव्यूहज्ञानम् ।

अर्थ – साधक जेव्हा नाभिचक्रावर संयम साधतो तेव्हा त्याला संपूर्ण शरीराच्या रचनेचे (नाडी संस्था इ.) ज्ञान होते.

कण्ठकुपे क्षुत्पिपासानिवृत्तिः ।

शब्दार्थ – क्षुत् – भूक, पिपासा – तहान

सन्धिः – क्षुत्पिपासानिवृत्तिः – क्षुत् + पिपासानिवृत्तिः

अर्थ – कण्ठकूपावर संयम साधल्यास साधक भूक, तहान यांपासून मुक्त होतो.

कूर्मनाड्यां स्थैर्यम् ।

अर्थ – साधक जेव्हा कूर्मनाडीवर संयम साधतो तेव्हा त्याच्या चित्ताला स्थिरता प्राप्त होते.

तारे सिद्धदर्शनम् ।

अर्थ – साधक जेव्हा भ्रूमध्यात स्थित तार ज्योतीवर संयम साधतो तेव्हा त्याला सिद्धपुरुषांचे दर्शन व्हायला लागते.

कायाकाशसंयमादाकाशगमनम् ।

सन्धिः – कायाकाशसंयमादाकाशगमनम् – काया + आकाशसंयमात् + आकाशगमनम्

अर्थ – शरीर आणि आकाश यांच्या परस्पर संबंधावर साधक जेव्हा संयम साधतो तेव्हा साधकाला आकाशात विचरण करण्याचे सामर्थ्य प्राप्त होते.

तत्तत्स्थाने संयमात् तत् तत् सिद्धयो भवन्ति ।

सन्धिः – तत्तत्स्थाने – तत् + तत् + स्थाने

अर्थ – त्या त्या स्थानांवर संयम साधण्याचा अभ्यास केल्यास साधकाला त्या त्या प्रकारच्या सिद्धिंची प्राप्ती होते.

उपर्युक्त सर्व विषयांवर धारणा, ध्यान आणि समाधी अर्थात् संयम साध्य झाल्यास त्या त्या अपरोक्षसिध्दी प्राप्त होतात. पातंजल योगसूत्रातही अशाप्रकारच्या सिध्दीचे वर्णन आले आहे.

(इति सप्तमः खण्ड)

पञ्चविधप्रत्याहारः

अथ प्रत्याहारः। स पञ्चविधः। विषयेषु विचरतामिन्द्रियाणां बलाद् आहरणम् प्रत्याहारः। यद्यत् पश्यति तत् सर्वमात्मेति प्रत्याहारः। नित्यविहितकर्मफलत्यागः प्रत्याहारः। सर्वविषयपराङ्मुखत्वं प्रत्याहारः। अष्टादशसु मर्मस्थानेषु क्रमाद्धारणं प्रत्याहारः।।1।।

शब्दार्थ – पञ्चविध – पाच प्रकारचा, विचरताम् – विचरण करणा–या, आहरणं – परत आणणे

सन्धिः – विचरतामिन्द्रियाणां – विचरताम् + इन्द्रियाणाम् । यद्यत् – यत् + यत् । सर्वमात्मेति – सर्वम्+ आत्मा + इति । क्रमाद्धारणम् – क्रमात् + धारणम्

अर्थ – यानंतर प्रत्याहार सांगितला जाणार आहे. प्रत्याहार हा पाच प्रकारचा आहे. विषयांमध्ये विचरण करणाऱ्या इन्द्रियांना बलपूर्वक विषयांपासून ओढणे म्हणजे प्रत्याहार होय. जे जे दृष्टिपथास येईल ते ते सर्व आत्मरूप आहे असे जाणणे हा प्रत्याहाराचा दुसरा प्रकार होय. प्रत्येक दिवशी करावयाच्या नित्य कर्मांच्या फळांचा त्याग करणे प्रत्याहार होय. सर्व विषयांप्रति (त्यांपासून प्राप्त होणाऱ्या भोगांपासून) अनासक्त होणे म्हणजे प्रत्याहार होय. अठरा प्रकारच्या मर्मस्थानांमधे चित्ताला एकाग्र करणे म्हणजे प्रत्याहार होय.

वैशिष्ट्य – पातंजल योगात प्रत्याहाराचे प्रकार वर्णिले नाहीत परंतु या उपनिषदाने केवळ प्रत्याहाराचे पाच प्रकार सांगितले आहे. विषयांकडे जाणा–या इन्द्रियांचे प्रत्याहरण करणे इथे अपेक्षित नसून सर्व आत्मरूप पहाणे प्रत्याहारात अपेक्षित आहे.

पादाङ्गुष्ठ – गुल्फ–जंघा–जानु–उरू–पायु–मेढ्र–नाभि–हृदय–कण्ठकूप –तालु–नासा– अक्षिभ्रूमध्ये–ललाट–मूर्ध्नि– स्थानानि। तेषु क्रमात् आरोहावरोहक्रमेण प्रत्याहरेत्।।2।।

सन्धिः – आरोहावरोहक्रमेण – आरोह + अवरोहक्रमेण

अर्थ – पायाचा अंगठा, टाचा, जंघा, जानु, मांड्या, गुदस्थान, मेढ्र, नाभी, हृदय, कण्ठकूप, तालू, नासिका, नेत्र, भ्रूमध्य, कपाळ, मूर्धा ही मर्मस्थाने आहेत. त्यावर आरोह अवरोह क्रमाने प्रत्याहार करावा.

(इत्यष्टमः खण्डः ।)

पञ्चविधाः धारणाः ।

अथ धारणाः । स पञ्चविधः । आत्मनि मनोधारणं देहराकाशे बाह्याकाशधारणं पृथिव्यप्तेजोवाय्वाकाशेषु पञ्चमूर्तिधारणं चेति ।।

सन्धिः – बाह्याकाशधारणम् – बाह्य + आकाशधारणम् । पृथिव्यप्तेजोवाय्वाकाशेषु – पृथिवी + अप् + तेजो + वायु + आकाशेषु

अर्थ – यानंतर धारणेचे वर्णन केले जाणार आहे. ती पाच प्रकारची आहे. आत्मतत्त्वावर मन स्थिर करणे म्हणजे धारणा होय. हृदयाकाशात बाह्य आकाशाला धारण करणे हा धारणेचा दुसरा प्रकार होय. पृथिवी, जल, अग्नी, वायू आणि आकाश यांच्या ठिकाणी पंचमूर्तिंची भावना करून चित्त स्थिर करणे म्हणजे धारणा होय.

(इति नवमः खण्डः ।)

द्विविधं ध्यानम्

अथ ध्यानम् । तद्द्विविधं सगुणं निर्गुणं चेति । सगुणं मूर्तिध्यानम् । निर्गुणमात्मयाथात्म्यम् ।

शब्दार्थ – द्विविधम् – दोन प्रकारचे

सन्धिः – तद्द्विविधम् – तत् + द्विविधम् । निर्गुणमात्मयाथात्म्यम् – निर्गुणम् – आत्मयाथात्म्यम्

अर्थ – यानंतर ध्यानाचे वर्णन केले जाणार आहे. ध्यान हे दोन प्रकारचे आहे. सगुणध्यान आणि निर्गुण ध्यान. मूर्तिवर लावले जाणारे ध्यान हे सगुण ध्यान होय तर आत्मतत्त्वाच्या यथार्थ स्वरूपावर लावले जाणारे ध्यान निर्गुण ध्यान होय.

(इति दशमः खण्डः ।)

समाधिस्वरूपम्

अथ समाधिः । जीवात्मपरमात्मैक्यावस्था । त्रिपुटीरहिता परमानन्दस्वरूपा शुद्धचैतन्यात्मिका भवति ।

शब्दार्थ – ऐक्यावस्था – एकरूपता

सन्धिः – जीवात्मपरमात्मैक्यावस्था – जीवात्मपरमात्मा + ऐक्य + अवस्था । शुद्धचैतन्यात्मिका – शुद्धचैतन्य + आत्मिका

अर्थ – यानंतर समाधिचे विवेचन केले जाणार आहे. जीवात्मा आणि परमात्मा यांची ऐक्य अवस्था, जी ज्ञाता, ज्ञेय आणि ज्ञान या त्रिपुटी रहित आहे, जी परम आनन्द स्वरूप आहे व जी शुद्ध चैतन्यानेच युक्त आहे अशी अवस्था म्हणजे समाधी होय.

वैशिष्ट्य – जीवात्मा आणि परमात्मा हे एकरूप असल्याचे ज्ञान समाधीतच होते. ही अवस्था संशयरहित, निर्विकल्पक, म्हणूनच ज्ञाता, ज्ञेय, ज्ञान. त्रिपुटीरहित अशी ही समाधी अवस्था आहे. ही अवस्था श्रेष्ठ आनंदाचेच कल्लोळ निर्माण करणारी आहे. ही अवस्था शुद्ध चैतन्याच्या स्वरूपालाच द्योतीत करणारी आहे. अशारूपात समाधीचे वर्णन या उपनिषदात केले आहे. पण तिचे प्रकार या दर्शनात सांगितलेले नाही.

(इत्येकादशः खण्डः)

इति प्रथमोऽध्यायः

अथ द्वितीयोऽध्यायः

निर्विशेषब्रह्मस्वरूपम्

अथ ह शाण्डिल्यो ह वै ब्रह्मऋषिश्चतुर्षु वेदेषु ब्रह्मविद्यामलभमानः किं नामेत्यथर्वाणं भगवन्तमुपसन्नः पप्रच्छ अधीहि भगवन् ब्रह्मविद्यां येन श्रेयोऽवाप्स्यामीति ।।1।। स होवाचाथर्वा शाण्डिल्य सत्यं विज्ञानमनन्तं ब्रह्म ।।2।।

शब्दार्थ – उपसन्नः – जवळ जाऊन, पप्रच्छ – विचारले, श्रेयः – कल्याण, अवाप्स्यामि – मी प्राप्त करेल

सन्धिः – ब्रह्मऋषिश्चतुर्षु – ब्रह्मऋषिः + चतुर्षु। ब्रह्मविद्यामलभमानः – ब्रह्मविद्याम् + अमलभमानः। नामेत्यथर्वाणं – नाम + इति + अथर्वाणम्। भगवन्तमुपसन्नः – भगवन्तम् + उपसन्नः। श्रेयोऽवाप्स्यामीति – श्रेयः + अवाप्स्यामि + इति। होवाचाथर्वा – ह + उवाच + अथर्वा। विज्ञानमनन्तम् – विज्ञानम् + अनन्तम्

अर्थ – त्यानंतर ज्यांनी चारही वेदांचे अध्ययन केले आहे असे ब्रह्मर्षि असलेले शाण्डिल्य मुनीं, ब्रह्म म्हणजे काय? हे पूर्णरूपाने जाणून घेण्याच्या इच्छेने अथर्व ऋषींकडे गेले व त्यांना म्हणाले हे भगवान, कृपा करून मला आपण ब्रह्मविद्या शिकवा. अथर्व महर्षी शाण्डिल्यमुनींना म्हणाले, हे शाण्डिल्य, ब्रह्म हे सत्यरूप आहे. ते ज्ञानमय आहे. तसेच या तत्त्वाचा आदि आणि अंत नाही ते अनन्त असे तत्त्व आहे.

वैशिष्ट्य – ज्याला जाणल्यावर सर्व तत्त्व आपोआप जाणल्या जातात, ते हे ब्रह्मतत्त्व होय. सत्, चित् व आनंदमय. विभू, अनन्त अशा तत्त्वालाच ब्रह्म म्हणतात. "सत्यविज्ञानमन्तन्त ब्रह्म" हे ब्रह्माचे स्वरूप लक्षण आहे.

ब्रह्मणः अनिर्देश्यत्वम् ।

यस्मिन्निदमोतं च प्रोतं च यस्मिन्निदं संच विचैति सर्वं यस्मिन् विज्ञाते सर्वमिदं विज्ञातं भवति तदपाणिपादचक्षुःश्रोत्रमजिह्वमशरीरमग्राह्य–मनिर्देश्यम् ।।3।।

शब्दार्थ – पाणि – हात, अग्राह्यम् – ग्रहण करणे अशक्य असलेला, अनिर्देशम् – निर्देश करून दाखविता न येणारा

सन्धिः – यस्मिन्निदमोतं – यस्मिन् + इदम् + ओतम् । यस्मिन्निदं – यस्मिन् + इदम् । सर्वमिदं – सर्वम् + इदम् । तदपाणिपादचक्षुःश्रोत्रमजिह्वमशरीरमग्राह्यमनिर्देश्यम – तत् + अपाणिपादचक्षुःश्रोत्रम् + अजिह्वम् + अशरीरम् + अग्राह्यम् + अनिर्देश्यम्

अर्थ – त्या ब्रह्मातच हे संपूर्ण विश्व ओतप्रोत व्यापलेले आहे. त्याच्यामुळेच हे संपूर्ण ब्रह्माण्ड गतिमान आहे. त्या ब्रह्माला जाणल्यावर सर्व तत्त्वांना आपोआपच जाणल्या जाते. ते रूप रहित आहे. ते स्थूल अवयवांनी विभाजित होऊ शकत नाही. त्यास हात पाय नेत्र, श्रोत्र, जिह्वा नाही त्याला शरीर नाही म्हणून त्याचे ग्रहण (इंद्रियादींनी, मनाने) करता येत नाही. त्याला निर्देश करून दाखविता येत नाही.

वैशिष्ट्य – आकाशातत्त्व जसे सर्वत्र, आत–बाहेर व्यापलेले आहे. तद्वत हे ब्रह्म तत्त्व सर्वांच्या अन्तर्यामी व्यापलेले आहे. आकाशाचे जसे विभाजन करता येत नाही त्याप्रमाणे आत्मतत्त्वाचेही विभाजन करणे अशक्य आहे.

ब्राह्मणः अवाङ्मानसगोचरत्वम् ।

यतो वाचो निवर्तन्ते अप्राप्यमनसा सह । यत्केवलं ज्ञानगम्यम् । प्रज्ञा च यस्मात् प्रसृता पुराणी। यदेकमद्वितीयम्। आकाशवत् सर्वगतं सुसूक्ष्मं निरञ्जनं निष्क्रियं सन्मात्रं चिदानन्दैकरसं शिवं प्रशान्तममृतं तत् परं च ब्रह्म । तत्त्वमसि तज्ज्ञानेन हि विजानीहि ।।4।।

शब्दार्थ – वाचो – वाणी, निवर्तन्ते – निवृत्त होते, ज्ञानगम्यम् – केवळ ज्ञानाद्वारे जाणल्या जाणारा, प्रसृता – निर्माण झाली, पुराणी – सनातन

अर्थ – वाणीने त्या तत्त्वाचे वर्णन करता येत नाही तसेच मनानेही ते प्राप्त होत नाही. ते केवळ ज्ञानाने जाणता येते. प्राचीन ही प्रज्ञा (वैदिक ज्ञान भंडार हे) त्या तत्त्वापासूनच निर्माण झाली आहे. ते तत्त्व एकच आहे त्या सम दुसरे कोणतेच नाही. ते तत्त्व आकाशाप्रमाणे सर्वत्र विचरण करू शकते. ते तत्त्व अत्यंत सूक्ष्म आहे. (अवयवरहित आहे, सत् रूप आहे. चित् रूप आहे. शिवरूप आहे. प्रशांत, अमृतस्वरूप असे ते परम तत्त्व ब्रह्म आहे. ते तूच आहेच, या महावाक्याच्या ज्ञानानेच (हे शाण्डिल्य) तू ते तत्त्व जाण.

वैशिष्ट्य – या उपनिषदात योग आणि वेदान्त दर्शनाची सांगड घातली आहे. योगसाधना करून तत्त्वमसि महावाक्याच्या ज्ञानग्रहणाने सत्–चित्–आनंदरूप परब्रह्माच्या साक्षात्कारचा उपदेश या उपनिषदात केला आहे.

सर्वस्य परमात्मत्वम्

य एको देव आत्मशक्तिप्रधानः सर्वज्ञः सर्वेश्वरः सर्वभूतान्तरात्मा सर्वभूताधिवासः सर्वभूतनिगूढो भूतयोनिर्योगैकगम्यः। यश्च विश्वं सृजति विश्वं बिभर्ति विश्वं भुङ्क्ते स आत्मा। आत्मनि तं तं लोकं विजानीहि।।5।।

शब्दार्थ – आत्मशक्तिप्रधान – आत्मशक्ती हेच ज्याचे प्रधान रूप आहे, सर्वेश्वर – सर्वांचा ईश्वर असलेला, सृजति – उत्पन्न होणे, बिभर्ति – भासणे

अर्थ – सर्व देवतांचाही तो एकच देव आहे. अद्वितीय आहे. आत्मशक्ती हेच त्याचे प्रधानरूप आहे. चैतन्यरूप आहे. तो सर्वज्ञ आहे, सर्व चराचर सृष्टिचा तो ईश्वर आहे. सर्व प्राणिमात्रांमध्ये तो आत्म्याच्या रूपात स्थित आहे. सर्व प्राणिमात्रांमध्ये त्याचा निवास आहे. सर्व चराचरसृष्टी त्याच्यात विद्यमान आहे. तो सर्वांचे कारण आहे. त्याला जाणून घेण्यासाठी केवळ योगसाधना हाच एक उपाय आहे.

जो संपूर्ण विश्वाला निर्माण करतो त्याला धारण करतो. त्याचे पालन करतो, तोच आत्मा होय. तेच ब्रह्म होय याच आत्म्यात सर्व लोक, लोकांतर विद्यमान आहेत असे जाणावे.

वैशिष्ट्य – ब्रह्माचे स्वरूप लक्षण आणि तटस्थ लक्षण दोहोंचेही वर्णन येथे केले आहे.

मा शोचीरात्मविज्ञानी शोकस्यान्तं गमिष्यसि ।

शब्दार्थ – शोची – शोक करणारा, मा – नको, गमिष्यसि – जाशील

अर्थ – हे शाण्डिल्य, तू सुद्धा शोकापासून मुक्त होऊन जा. कारण जे आत्मतत्त्वाला जाणतात ते शोकरूप/दुःखरूप सागराला तरून जातात. तू सुद्धा दुःखाचा अन्त प्राप्त करशील.

वैशिष्ट्य – आनन्दरूप परब्रह्माची प्राप्ती झालेला साधक शोकसागराच्या पार जातो. त्या साधकासाठी त्रिविधदुःखाची आत्यंतिक आणि एकान्तिक निवृत्ती होते.

(इति द्वितीयोऽध्यायः)

तृतीयोऽध्यायः

ब्रह्मणो वस्तुतः निष्प्रतियोगिकस्वमात्रत्वम्

अथ हैनं शाण्डिल्योऽथर्वाणं पप्रच्छ यदेकमक्षरं निष्क्रियं शिवं सन्मात्रं परं ब्रह्म। तस्मात् कथमिदं विश्व जायते कथं स्थीयते। कथमस्मिंल्लीयते। तन्मे संशयं छेत्तुमर्हसीति।।1।। स होवाचाथर्वा सत्यं शाण्डिल्य परब्रह्म निष्क्रियमक्षरमिति।।2।।

शब्दार्थ – अक्षरं – नाशरहित, निष्क्रियं – क्रियारहित, शिवं – पवित्र, सन्मात्र – यत्–रूप, छेत्तुम् – दूर करण्यास, अर्हसि – पात्र आहेस/समर्थ आहेस

सन्धिः – निष्प्रतियोगिकस्वमात्रत्वम् – निस् + प्रतियोगिकस्वमात्रत्वम्। हैनं – ह + एनम्। शाण्डिल्योऽथर्वाणं – शाण्डिल्य + अथर्वाणम् । यदेकमक्षरं – यत् + एकम् + अक्षरम्। सन्मात्रम्– सत् + मात्रम्। कथमिदं – कथम् + इदम्। कथमस्मिंल्लीयते – कथम् + अस्मिन् + लीयते । तन्मे – तत् + मे। छेत्तुमर्हसीति – छेत्तुम् + अर्हसि + इति। निष्क्रियमक्षरमिति – निष्क्रियम् + अक्षरम् + इति।

अर्थ – त्यानंतर शाण्डिल्यानी अथर्व ऋषींना विचारले जर हे पर ब्रह्मतत्त्व एकच, नाश न पावणारे, क्रियारहित, शिवरूप, केवल सत्रूपी असे आहे. तर मग या ब्रह्मातून हे विश्व कसे निर्माण होते? त्यात कसे स्थित रहाते? व त्या ब्रह्मातच ते कसे लीन होते? माझ्या या संशयाचे निराकरण करण्यास आपणच समर्थ आहात. यावर अथर्व ऋषी म्हणाले, हे शाण्डिल्य, हे सत्यच आहे. ब्रह्मतत्त्व हे निष्क्रिय, नाशरहित असेच तत्त्व आहे.

वैशिष्ट्य – निर्गुण ब्रह्म या चराचर सृष्टींचा निर्माता, पालनकर्ता व संहारक कसा होऊ शकतो अशी जिज्ञासा शांण्डिल्यानी नम्रतेने अथर्वऋषीपुढे व्यक्त केली.

ब्रह्मणो रूपत्रयम् ।

अथाप्यस्यारूपस्य ब्रह्मणस्त्रीणि रूपाणि भवन्ति निष्कलं सकलं सकलनिष्कलं चेति ।।3।।

शब्दार्थ – अरूपस्य – रूप नसणा–या, त्रीणि – तीन

सन्धिः – अथाप्यस्यारूपस्य – अथ + अपि + अस्य + अरूपस्य । ब्रह्मणस्त्रीणि – ब्रह्मणः + त्रिणि

अर्थ – असे असतांनाही या रूप नसलेल्या ब्रह्माची तीन रूपे मानली जातात ती म्हणजे

1) निष्कल 2) सकल आणि 3) सकल–निष्कल.

वैशिष्ट्य – अरूपाचे रूप येथे वर्णिले आहे.

निष्कलं ब्रह्म

यत्सत्यं विज्ञानमानन्दं निष्क्रियं निरञ्जनं सर्वगतं सुसूक्ष्मं सर्वतोमुखमनिर्देश्यममृतमस्ति तदिदं निष्कलं रूपम् ।।4।।

शब्दार्थ – निष्क्रियं – क्रियारहित, निष्कलं – निर्गुण

सन्धिः – यत्सत्यम् – यत् + सत्यम् । विज्ञानमानन्दम् – विज्ञानम् + आनन्दम् । सर्वतोमुखमनिर्देश्यममृतमस्ति – सर्वतोमुखम् + अनिर्देश्यम् + अमृतम् + अस्ति ।

अर्थ – ब्रह्माचे जे सत्य स्वरूप आहे अर्थात् विज्ञानमय, क्रियारहित, निर्लेप, व्यापक, अत्यंत सूक्ष्म, ज्याचा निर्देश करता येणे शक्य नाही असे अनिर्देश्य व अमृतमय असे जे ब्रह्माचे स्वरूप आहे ते ब्रह्माचे निष्कलरूप होय.

वैशिष्ट्य – निर्गुण ब्रह्माच्या स्वरूपाचे वर्णन येथे केले आहे.

सकल– ब्रहम

अथास्य या सहजास्ति विद्या मूलप्रकृतिर्माया।
लोहितशुक्लकृष्णा तया सहजवान् देवः कृष्णपिङ्गलो
महेश्वर ईष्टे। तदिदमस्य सकलं रूपम्।।5।।

शब्दार्थ – लोहित – (लाल) रजोगुण, शुक्ल – (पांढरा) सत्त्वगुण, कृष्ण – (काळा) तमोगुण, सकल – सगुण

सन्धिः – अथास्य – अथ + अस्य। सहजास्ति – सहजा + अस्ति। मूलप्रकृतिर्माया – मूलप्रकृतिः + माया। महेश्वर – महा + ईश्वर। तदिदमस्य – तत् + इदम् + अस्य।

अर्थ – हाच ब्रह्म आपल्या अविद्यातत्त्वाने वा मूलप्रकृतीने वा मायेने जी त्रिगुणात्मक असल्याने लोहित, शुक्ल आणि कृष्ण रूपात्मक आहे तिला साधन बनवून कृष्ण किंवा पिंगल रूपाने महेश्वरादींच्या साकार रूपाने प्रकट होतो हेच त्या ब्रह्माचे सकल रूप होय.

वैशिष्ट्य – वेदान्ताची त्रिगुणात्मिका माया असो की सांख्यांची त्रिगुणात्मिका मूलप्रकृती असो यांच्या निमित्याने महेश्वरादी सगुण रूपाने निर्गुण ब्रह्म अभिव्यक्त होतो. हे ब्रह्माचे सगुणत्व होय.

सकलनिष्कलं ब्रह्म

अथैव ज्ञानमयेन तपसा चीयमानोऽकामयत बहुस्यां प्रजायेयेति।
अथैतस्मात् तप्यमानात् सत्यकामात् त्रीण्यक्षराण्यजायन्त।
त्रिस्रो व्याहृतयस्त्रिपदा गायत्री त्रयो वेदास्त्रयो देवास्त्रयो वर्णास्त्रयोऽग्नयश्च जायन्ते। योऽसौ देवो भगवान् सर्वैकश्वर्यसंपन्न सर्वव्यापी सर्वभूतानां हृदये संनिविष्टो मायावी माययाकृतिः स ब्रह्मा स विष्णुः स रुद्रः सः इन्द्र स सर्वेवाः सर्वाणि भूतानि स एव पुरस्तात् एव पश्चात् स एवोत्तरतः स एव दक्षिणतः स एवाधस्तात् स एवोपरिष्टात् सएव सर्वम्। अथास्य देवस्यात्मशक्तिक्रीडस्य भक्तानुकम्पिनो दत्तात्रेयरूपा सुरूपा तनूरवासा इन्दीवरदलप्रख्या चतुर्बाहुरघोरापापकाशिनी तदिदमस्य सकलनिष्कलं रूपम्।।6।।

शब्दार्थ – संनिविष्टो – व्यापलेला, माययाकृति – मायाधारी, पुरस्तात – समोर, पश्चात् – मागे, उपरिष्टात् – वरती, भक्तानुकम्पिनो – भक्तांवर करूणा ठेवणारा, सुरूपा – सुरेख रूप असणारा

सन्धिः – अथैव – अथ + एव । चीयमानोऽकामयत – चीयमानः + अकामयत् । प्रजायेयेति – प्रजायेय + इति । अथैतस्मात् – अथ + एतस्मात् । त्रीण्यक्षराण्यजायन्त – त्रीणि + अक्षराणि + अजायन्त ।

अर्थ – त्यानंतर ज्ञानाने, तपाने वर्धमान होत असलेल्या याच ब्रह्मतत्त्वाने मी प्रजावान होवो अशी इच्छा केली आणि म्हणूनच त्यापासून तपाने व सत्यकामनेने युक्त अशी तीन अक्षरे उत्पन्न झाली. तीन व्याहृती (भूः, भूवः, स्वः) निर्माण झाल्या. तीन चरणांनी युक्त गायत्रीमंत्र निर्माण झाला. तीन वेद (ऋक्, साम, यजु) निर्माण झाले. तीन देव निर्माण झाले, तीन वर्ण (ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य) निर्माण झाले. तीन अग्नी (आहवनीय, गार्हपत्य आणि दक्षिणाग्नि) निर्माण झाले.

हा जो देव जो सर्व ऐश्वर्य संपन्न आहे, सर्वव्यापी आहे, जो सर्व प्राणिमात्रांच्या हृदयात स्थित आहे, जो मायाधारी आहे व मायेने वेगवेगळी कार्य करणारा आहे तोच ब्रह्म होय. तोच विष्णू होय तोच रूद्र होय, तो सर्व देवता होय, तोच सर्व प्राणीमात्र होय. तोच पूर्व, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण, वरती, खाली सर्वत्र तोच (व्यापलेला) आहे.

याच आत्मशक्तीरूप असलेल्या देवाने आपल्या (आत्मशक्ती) भक्तावर अनुग्रह करण्यास्तव धारण केलेले अत्यंत सुंदर रूप, जे अज्ञानादी आवरण रहित आहे, जे लाल कमळाच्या पाकळयांप्रमाणे चार बाहु धारण केलेले व प्रकाशित होणारे हे जे (दत्तात्रयाचे) रूप आहे हेच त्या ब्रह्माचे सकल व निष्कल रूप होय.

वैशिष्ट्य – दत्तात्रोयाचे रूप हे परब्रह्माचे सगुण–निर्गुण रूप होय असे वर्णन या उपनिषदात केले आहे.

सन्मात्रस्य परब्रह्मत्वनिर्वचनम्

अथ हैनमथर्वाणं शाण्डिल्यः पप्रच्छ भगवन् सन्मात्रं चिदानन्दैकरसं कस्मादुच्यते परं ब्रह्मेति।।1।। स होवाचाथर्वा यस्माच्च बृंहति बृहयति च सर्वं तस्मादुच्यते परं ब्रह्मेति।।2।।

शब्दार्थ – चिदानन्दैकरसं – चित्–आनंद रुपी रस, उच्यते – म्हणतात

सन्धिः – हैनमथर्वाणं – ह + एनम् + अथर्वाणम्। सन्मात्रं – सत् + मात्रम्। चिदानन्दैकरसं – चिदानन्द + एकरसम्। कस्मादुच्यते – कस्मात् + उच्यते। ब्रह्मेति – ब्रह्म + इति। होवाचाथर्वा – ह + उवाच + अथर्वा। यस्माच्च – यस्मात् + च। तस्मादुच्यते – तस्मात् + उच्यते।

अर्थ – त्यानंतर शाण्डिल्यांनी पुन्हा अथर्व ऋषींना विचारले, हे भगवन् सत् मात्र, चिन्मात्र आणि आनंदरूप असलेल्या त्या तत्त्वाला परब्रह्म हेच नाव का दिले आहे? (त्या तत्त्वाला परब्रह्मच का म्हणतात?) त्यावर अथर्व ऋषी उत्तर देतात की, (सच्चिदानंद) हे तत्त्व सर्व तत्त्वांपेक्षा बृहत आहे, आपल्या शक्तीद्वारे तो इतर तत्त्वाना वृद्धी आणि समृद्धी देतो म्हणून त्याला परब्रह्म म्हणतात.

वैशिष्ट्य – ब्रह्म शब्दाची व्युत्पत्ती येथे देण्यात आली आहे.

सन्मात्रस्य आत्मत्वनिर्वचनम्। अथ कस्मादुच्यते आत्मेति।।3।।
यस्मात् सर्वमाप्नोति सर्वमादत्ते सर्वमत्ति च तस्मादुच्यते आत्मेति।।4।।

शब्दार्थ – आप्नोति – प्राप्त करतो, आदत्ते – देतो, अत्ति – ग्रहण करतो

सन्धिः – आत्मेति – आत्मा + इति। सर्वमाप्नोति – सर्वम् + आप्नोति। सर्वमादत्ते – सर्वम् + आदत्ते। सर्वमत्ति – सर्वम् + अत्ति

अर्थ – त्यानंतर शाण्डिल्यांनी पुन्हा विचारले, या तत्त्वाला आत्मा का बरं म्हणतात? (त्यावर अथर्वा ऋषी उत्तरतात की) हे परम तत्त्व संपूर्ण चराचर सृष्टिला व्यापून आहे. ते सर्व तत्त्वांना आपल्यात समाविष्ट करते व सर्व तत्त्वांना शेवटी आपल्यात विलीन करते, आत्मसात करते म्हणून त्याला आत्मा म्हणतात.

वैशिष्ट्य – आत्मा शब्दाची व्युत्पत्ती येथे स्पष्ट करण्यात आली आहे.

सन्मात्रस्य महेश्वरत्वनिर्वचनम

अथ कस्मादुच्यते महेश्वर इति।।5।।

यस्मान्महत ईशः शब्दध्वन्या चात्मशक्त्या तस्मादुच्यते महेश्वर इति।।6।।

शब्दार्थ – महत् – मोठा, ईश – देव, आत्मशक्त्या – आत्मशक्तीने

सन्धिः – यस्मान्महत – यस्मात् + महतः। चात्मशक्त्या – च + आत्मशक्त्या

अर्थ – शाण्डिल्यांनी विचारले, तर मग या तत्त्वाला महेश्वर का म्हणतात, त्यावर अथर्वऋषींनी उत्तर दिले की, महतः ईशः म्हणजे महेश्वरः होय. महान तत्त्वांमध्ये जे तत्त्व सर्वात जास्त ऐश्वर्यवान आहे ते महेश्वर होय. हे आत्मतत्त्व सर्व महान तत्त्वांचे मूळ अधिष्ठान आहे. म्हणून त्याला महेश्वर असे म्हणतात.

वैशिष्ट्य – शब्दाची व्युत्पती येथे वर्णिली आहे. ऐश्वर्याची निरतिशयता जेथे आहे तो महेश्वर होय.

सन्मात्रस्य दत्तात्रेयत्वनिर्वचनम् ।

अथ कस्मादुच्यते दत्तात्रेय इति।।7।। यस्मात् सुदुश्चरं तपस्तप्य–मानायात्रये पुत्रकामायातितरां तुष्टेन भगवता ज्योतिर्मयेनात्मैव दत्तौ यस्माच्चानसूयायामत्रेस्तनयोऽभवत् तस्मादुच्यते दत्तात्रेयं इति।

सन्धिः – सुदुश्चरं – सुदुस् + चरं । तपस्तप्यमानायात्रये – तपः + तप्यमानाय + अत्रये । पुत्रकामायातितरां – पुत्रकामाय + अतितराम् । ज्योतिर्मयेनात्मैव – ज्योतिस् + मयेन + आत्मा + एव । यस्माच्चानसूयायामत्रेस्तनयोऽभवत् – यस्मात् + च + अनसूयायाम् + अत्रेः + तनयः + अभवत् ।

अर्थ – (शाण्डिल्यांनी विचारले की) तर मग या तत्त्वाला दत्तात्रेय असे का म्हणतात त्यावर अथर्वाऋषींनी उत्तर दिले) अत्यंत कठोर तप करणाऱ्या व पुत्राची इच्छा करणाऱ्या अत्री ऋषींवर अनुग्रह करून या ज्योतिर्मय भगवंताने (अत्री ऋषींना) स्वतःला देऊन टाकले. (अर्पण केले) म्हणून अनसूयाच्या गर्भातून अत्रीच्या पुत्र रूपाने जन्म घेतल्याने या तत्त्वाला दत्तात्रेय असे म्हणतात.

वैशिष्ट्य – दत्तात्रेय शब्दाची व्युत्पत्ति येथे दिली आहे. अत्री ऋषी आणि अनसूया या दम्पतीला पूत्ररुपाने भगवंताने स्वतःला देऊन टाकले म्हणून 'दत्त आत्रये' दत्तात्रेय असे नामाभिधान करण्यात आले.

निरुक्तिवेदनफलम्

अथ योऽस्य निरूक्तानि वेद स सर्वं वेद ।।9।। अथ यो ह वै विद्यैनं परमुपास्ते सोऽहमिति स ब्रह्मविद्भवति ।।10।। अत्रैते श्लोकाः भवन्ति ।

सन्धिः – योऽस्य – यः + अस्य । विद्यैनं – विद्या + एनम् । सोऽहमिति – सः + अहम् + इति । ब्रह्मविद्भवति – ब्रह्मविद् + भवति । अत्रैते – अत्र + एते ।

अर्थ – जो साधक (ब्रह्म आदी पदांच्या सांगितलेल्या व्युत्पत्तीनुसार) त्या पदांच्या तात्पर्यार्थाला जाणतो तो सर्वच जाणतो. (तो सर्वज्ञ होतो) आणि जो साधक या तत्त्वाला चांगल्याप्रकारे जाणून मी ब्रह्मच आहे अशा प्रकारे त्याची उपासना करतो तो ब्रह्मविद् होतो.

वैशिष्ट्य – प्रत्येक शब्दांची व्युत्पत्तीच्या परे जाऊन जो साधक नामातील तात्पर्यापर्यंत पोहचतो सर्वज्ञ होतो. तो ब्रह्मरूप होतो. ब्रह्मविद् होतो.

याविषयीचे खालील श्लोक आहेत.

दत्तात्रेयं शिवं शान्तमिन्द्रनीलनिभं प्रभुम् ।
आत्ममायारतं देवमवधूतं दिगम्बरम् ।।11।।
भस्मोद्धूलितसर्वाङ्गजटाजूटधरं विभुम् ।
चतुर्बाहुमुदाराङ्गं प्रफुल्लकमलेक्षणम् ।।12।।

ज्ञानयोगनिधिं विश्वगुरुं योगजनप्रियम् ।
भक्तानुकम्पिनं सर्वसाक्षिणं सिद्धसेवितम् ।।13।।
एवं यः सततं ध्यायेद्देवदेवं सनातनम् ।
स मुक्तः सर्वपापेभ्यो निःश्रेयसमवाप्नुयात् ।।14।।

इत्त्यों सत्यमित्त्युपनिषत् ।।15।।

सन्धिः – शान्तमिन्द्रनीलनिभम् – शान्तम् + इन्द्रनीलनिभम्। देवमवधूतं – देवम् + अवधूतम्। दिगम्बरम् – दिक् + अम्बरम्। भस्मोद्धूलितसर्वांङ्गम् – भस्म + उत् + धूलितसर्वांङ्गम्। चतुर्बाहुमुदाराङ्गं – चतुर्बाहुम् + उदार + अङ्गम्। प्रफुल्लकमलेक्षणम् – प्रफुल्लकमल + इक्षणम्। भक्तानुकम्पिनम् – भक्त + अनुकम्पिनम्। निःश्रेयसमवाप्नुयात् – निःश्रेयसम् + अवाप्नुयात्।

अर्थ – अत्यंत कल्याणकारक, शान्त, इंद्रनील मण्याप्रमाणे कांती असलेल्या, प्रभावशाली असलेल्या, लोककल्याणासाठी आपल्या मायेत संलग्न राहणाऱ्या, देव अवधूत (पूर्ण वैराग्ययुक्त) दिगम्बर (वस्त्रांचीही आसक्ती न बाळगणाऱ्या संपूर्ण शरीराला भस्म लावलेल्या, जटाधारी, व्यापक असलेल्या, चर्तुभुज असलेल्या, मनोरम अंग असलेल्या, फुललेल्या कमळाप्रमाणे नेत्र असलेल्या, देवतांनाही पूजनीय असलेल्या, योगिजनांनाही प्रिय असलेल्या, भक्तांवर अनुकम्पा करणाऱ्या, सर्वसाक्षी असलेल्या व सिद्धांनीही सेवन केलेल्या या प्राचीन देवाचे जो निरंतर ध्यान करतो तो साधक सर्व पापांपासून मुक्त होतो व निःश्रेयसाची प्राप्ती करतो. हेच सत्य आहे. हेच उपनिषद् आहे. हाच उपनिषदाचा सार आहे.

वैशिष्ट्य – दत्तात्रेयाचे अत्यंत अनुपम रूप येथे वर्णिले आहे. निर्गुणाचे ज्ञान झाले तरी सगुणाची प्रीती कमी न होणे हा भक्ती मार्ग आहे. भक्ताच्या हृदयात निवास करणारा भगवंत सगुण–निर्गुण कोणत्याही रूपात भक्ताचा उद्धारकच असतो.

इति द्वितीय खण्डः समाप्तः तृतीयोऽध्यायश्च।

इति शाण्डिल्योपनिषद्विवरणं संपूर्णम्।।
